BARBE À PAPA, CHOUCHOU: mes confiseries maison comme à la fête foraine

VIE PRATIQUE
Gourmand
N°215 • 2,75€ • DU 19 AU 31 MAI 2011

TOP CHEF
Les recettes des finalistes

101 RECETTES

LES MEILLEURES RECETTES AUX
FRAISES

NOUVELLE FORMULE

Vive maman!
Un repas d'exception pour sa fête

Au marché
Camus ou violet, quel artichaut choisir?

Le plus
JE DÉCOUVRE LES SECRETS DE LA PANNA COTTA

DANS NOS 2 SEMAINES DE MENUS
L'ASPERGE EST À L'HONNEUR!

Belgique 2,86 € - Luxembourg 2,77 €
264420 110085

SOMMAIRE

*Vie pratique Gourmand
n°1 des magazines de cuisine
source OJD 2010 ventes au numéro cumulées sur une année

N°215 du 19 au 31 mai 2011

Le billet de la rédaction

Puisque leur saison ne dure, hélas !, que quelques mois, on a tous envie de profiter à fond des saveurs délicates des fraises. C'est pour cette raison que nous avons décidé de vous concocter un dossier recette à leur honneur, mais pas seulement. Les panna cotta aussi ont la côte et reviennent en force dans les verrines au moment du dessert : au Carambar, au chocolat blanc ou plus classiquement aux fruits rouges, vous découvrirez comment les sublimer avec nos recettes délicieuses et simples à réaliser.
Bonne gourmandise et bonne lecture à tous !

Dany Duran rédactrice en chef

Service abonnements et anciens numéros
VIE PRATIQUE GOURMAND
BP 945, 60732 Sainte-Geneviève, Cedex.
Tél. 03 44 62 52 27 • abonnements@axelspringer.fr

Pour vous abonner, rendez-vous en page 23

Rayons vides au Japon

Lait, légumes… Depuis fin mars 2011, les produits frais issus de la région de Fukushima étaient interdits à la consommation. Les jours suivant la catastrophe, les rayons des supermarchés ont été pris d'assaut dans tout le pays. En date du 12 avril, quatre préfectures autour de Fukushima ont été autorisées à remettre en vente certains légumes verts. À l'image de la grande solidarité qui règne au Japon, à Tokyo, des légumes venant de la région de la centrale ont été achetés, malgré l'interdiction, pour soutenir les agriculteurs dans la difficulté.

NOUVELLE RUBRIQUE

Le sel nouveau est arrivé !

Souvent décrié, toujours savouré, ce condiment prend du galon et devient l'objet de nombreuses innovations. Zoom sur sa cure de jouvence. Par Julien Trubert

Connu depuis la Préhistoire (excusez du peu !), le sel tient une place prépondérante dans l'assaisonnement des plats. Ce que l'on ignore, c'est que l'ami de la cuisine change de goût selon sa région de production, son origine et sa forme. Le gros sel offre, par exemple, une texture croquante, tandis que son cousin « fin » se dissout aisément dans les préparations et offre une saveur plus nuancée. La fleur de sel, enfin, apporte sa finesse et sa délicatesse sur un plat prêt à être servi.

Le sel change son aspect classique grâce à l'imagination de fabricants passionnés. Des bouteilles de liquide aussi salé que la version poudreuse apparaissent dans les rayons alors que les épiceries fines dispensent des essences rares en provenance de contrées lointaines (Himalaya…). Des blocs de sel rocheux sont ainsi vendus accompagnés d'une râpe pour un effet chic à souhait. Celui originaire de Guérande, de Noirmoutier ou d'ailleurs s'aromatise également. À la figue, à l'ail… Tout est fait pour surprendre les papilles et les mirettes, les packagings se montrant très élégants. La main doit tout de même être légère pour ne pas dénaturer ses préparations et préserver sa santé. Moult études accusent en effet le sel de dégâts cardio-vasculaires et d'hypertension. Gare aux excès donc !

Une rareté à déguster !
Ce sel gemme (venu de la roche donc) provient de l'Himalaya ! Une râpe est présente dans ce coffret d'exception. Coffret Trésors de sel, 19,90 € (300 g), Quai Sud.

Aux herbes bio
Le sel de Guérande est un classique ici revisité puisqu'il se dote d'herbes bio. Gros sel aromatisé aux herbes bio, 2,90 € (200 g), Le Guérandais.

Sel et vin s'allient
Les saveurs tendres et fruitées du merlot se lient à du gros sel de l'île de Ré au cœur d'une création audacieuse. Fleur de Merlot, 12,50 € (320 g), Seldevin.

ZIGZAG

Pratique et malin

Nouveau site Internet, www.carredeboeuf.com a été créé pour faciliter la vie des chefs en herbe. Carré de bœuf sélectionne soigneusement ses fournisseurs afin de proposer un large choix de viandes de qualité irréprochable. Un clic et vous commandez vos pièces de bœuf, de poulet, d'agneau… Les livraisons sont faites le jour même à Paris et en région parisienne, et sous 48 heures en province dans des boîtes réfrigérées.

Habillage de printemps

Avec l'arrivée des beaux jours, Nespresso relooke sa machine « Picolo ». C'est Agatha Ruiz de la Prada qui signe cette édition limitée composée de petits cœurs de couleur, à l'image de l'humour et de l'optimisme emblématique de la célèbre designer de mode espagnole. Cette nouvelle machine à café est vendue 99,49 €. Plus d'infos : 0800 97 07 80.

Spatial

C'est le dernier-né des fours à micro-ondes et, le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il se démarque des codes en vigueur. « Spoutnik » (c'est son nom) est rond et habillé de couleur résolument flashy. L'ensemble dispose d'une programmation électronique avec écran digital LCD.

Ce micro-ondes de la marque Brandt est vendu 200 €. Plus d'infos : 0 892 02 88 02.

AVIS AUX ARTISTES

Cuillère ovale cannelée, decozest, cuillère double ou encore emporte-cœur, cette trousse digne des professionnels contient 7 ustensiles pour des déco ou des sculptures de fruits et légumes.

- **Cette trousse est vendue chez Déglon au prix de 59 €. Plus d'infos au 04 73 80 44 99.**

Marmiton.org

LE TOP 3

Les recettes les plus consultées sur Marmiton.fr en avril 2011.

1. Salade de kiwi et tomate de Lili
2. Filet mignon en croûte
3. Cheese cake (gâteau au fromage blanc) inratable

BON PLAN

Un menu complet à prix très bas et des produits qui ont du goût ! Pour en profiter, c'est simple : étudiants ou jeunes de moins de 26 ans, il suffit de présenter votre carte d'étudiant ou d'identité à la caisse d'une des boutiques de l'enseigne « Brioche dorée ». En retour, et pour seulement 4 €, vous emporterez un sandwich classique (parisien ou américain), une viennoiserie et une boisson.

Marmiton.org

LE SONDAGE

Pour participer, rendez-vous sur www.marmiton.org

42 %

de nos internautes préfèrent le pain au chocolat comme viennoiserie.

Cadeau décalé

À l'occasion de la fête des mères, le dimanche 29 mai, ces bouteilles apéritives sans alcool et décorées de souriantes photos de pin-up des années 50 devraient amuser plus d'une maman. La marque Abbondio, qui met sur le marché ces boissons gazeuses, les propose à 1,90 € l'unité, au drugstore Publicis à Paris.

Rigolo

Salière et poivrière tube de peinture transparente. Un service à condiments décalé et original qui devrait plaire à plus d'un. Vendu 16,50 € chez Contento (50 cl).

Collector

La marque de bière 1664 lance deux nouvelles boîtes en série limitée signées du couturier Christian Lacroix. Vendu 4,55 € (6 x 33 cl) en grandes surfaces.

Coffret

Pour un repas gourmand et équilibré : 1 papillote, 2 paniers vapeur et 2 livres. « Coffret papillotes / vapeur », de E. Nadeo, photos de H. Robert, styl. de A. Janny-Chivoret, coll. « Duo gourmand », éd. Gründ, 19,95 €.

TOP 5 À NOTER

1 LES 28 ET 29 MAI À TOURS (37)

« VitiLoire »

En centre-ville, 110 vignerons retrouvent 10 chefs de la région pour une démonstration d'art de vivre à la tourangelle.

• Office du tourisme : 02 47 70 37 37.

2 LES 4 ET 5 JUIN À LA COLLE-SUR-LOUP (06)

« Cuisine et littérature en fête »

C'est dans une ambiance bon enfant que se dérouleront ces deux jours de fête avec dédicaces, dégustations, conférences, ateliers de chefs. Accès libre dans tout le village de 10h à 19h.

• Office du tourisme : 04 93 32 68 36.

3 DU 3 AU 12 JUIN DANS TOUTE LA FRANCE

Semaine « Fraîch'attitude »

Interfel propose de s'inscrire, dès à présent, à tous ceux qui souhaitent présenter des animations et faire participer leurs proches (entreprise, cantine, restaurant…).

• www.fraichattitude.com

4 JUSQU'À FIN JUIN DANS TOUTE LA FRANCE

« Printemps à la ferme »

Les agriculteurs du réseau « Bienvenue à la ferme » ouvrent leurs portes tous les week-ends, le temps d'une grande fête de printemps.

• Plus d'infos : www.printempsalaferme.com

5 LES 28 ET 29 MAI DANS LES YVELINES (78)

« Pique-niques animés des Yvelines »

60 sites et communes vous invitent à savourer un pique-nique en famille ou entre amis, autour de plus de 180 activités ludiques et pédagogiques.

• www.tourisme-yvelines.fr

LOWE STRATÉUS

LE TABOULÉ DU POTAGER AU PETIT BILLY

Le Petit Billy au milieu d'herbes fraîches et de radis, s'associe avec délice à la semoule soufflée.

Le Petit Billy a tout pour lui :
Une douceur irrésistible et un goût frais,
Qui en font un régal sur du pain doré,

Et une texture onctueuse
Qui inspire 1000 idées délicieuses.
Découvrez d'autres recettes
sur notre site Internet
www.petitbilly.com

Petit Billy, le chèvre qui sait descendre de son plateau.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

www.mangerbouger.fr

Restaurant d'été

Durant les beaux jours, au Palace Beach, les repas se prennent au bord de l'eau sous une tente berbère venue directement de Marrakech. Le décor aux couleurs chaudes garantit un dépaysement total. Le Maroc est là, le lac d'Annecy aussi. Grâce à son ponton privé, le restaurant est accessible en bateau. Une terrasse plantée d'oliviers, de bougainvilliers et de palmiers peut accueillir 70 personnes. Les chefs Marc-Henri Mazure et Stéphane Thoreton cuisinent les produits de saison. Les mets sont colorés et raffinés. Parfois même, des brochettes aux saveurs marocaines s'invitent pour le plus grand plaisir des gourmets. Menu à partir de 25€ le midi et 33€ le soir.

Ouvert de juin à septembre.

• **Palace Beach - Palace de Menthon, 665 route des Bains, 74290 Menthon-Saint-Bernard. Tél. 04 50 64 83 00.**

Qui a dit convivial ?

Elle vient tout juste de poser ses paniers garnis de bons produits du terroir sur les pavés du XII[e] arrondissement de Paris et, déjà, les Franciliens et les personnalités de la gastronomie sont venus à sa rencontre. Pour achalander sa boutique, elle met à profit ses connaissances du marché et son carnet (bien rempli) d'adresses de producteurs, qui garantissent l'authenticité et la qualité des produits sélectionnés.

Miss Terroir propose aussi des entretiens avec des producteurs, des cours de cuisine et des soirées rencontres pour les célibataires : l'anti-« speed dating » autour du terroir permettant aux participants de découvrir les subtilités des préparations de la maîtresse de maison.

• **Miss Terroir, 3 rue Crozatier, 75012 Paris. Tél. 01 43 41 54 49. www.missterroir.fr**

TOP 5

Le top des restos

1 CLERMONT-FERRAND (63)

Cette ancienne imprimerie transformée offre une cuisine gourmande et innovante. Formule à partir de 16€.

• **L'Annexe, 1 rue de Courpière, Clermont-Ferrand. Tél. 04 73 92 50 00.**

2 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE (12)

C'est dans une ancienne droguerie que le chef régale avec un menu à 14€ le midi et 26€ le soir.

• **L'Épicurien, 8 bis avenue Raymond-Saint-Gilles, Villefranche-de-Rouergue. Tél. 05 65 45 01 12.**

3 LE HAVRE (76)

Relais de poste autrefois, ce restaurant propose, dans un décor typiquement normand, une cuisine traditionnelle revisitée. Formule à 18€.

• **La Petite Auberge, 32 rue Sainte-Adresse, Le Havre. Tél. 02 35 46 27 32.**

4 ORLÉANS (45)

C'est dans un décor très chaleureux que le chef vous laissera savourer sa cuisine authentique alliée à une pointe d'originalité. Formule à 19€.

• **La Dariole, 25 rue Étienne-Dolet, Orléans. Tél. 02 38 77 26 67.**

5 PARIS I[ER]

Se régaler à juste prix, c'est possible dans cet espace de restauration rapide, avec farandole de tartines, salades, desserts... Entre 5 et 9€.

• **Adam's, 21 rue Danielle-Casanova, Paris I[er]. Tél. 09 53 84 87 92.**

NOUVELLE RUBRIQUE

Nos experts vous répondent

Vous vous posez des questions sur des produits, des astuces, des recettes ?

Envoyez vos questions à Vie pratique Gourmand*, nos spécialistes vous répondront dans cette page qui est aussi la vôtre !

Quelles herbes aromatiques s'harmonisent le mieux avec les desserts aux fruits ?

Myriam W.

La réponse de Ghislaine Ramalli, rédactrice presse et édition au sein de l'agence de photos culinaires « Sucré Salé » :

- **La reine des prés (ou herbe aux abeilles).** « Dans vos compotes ou confitures, elle ajoutera un subtil goût d'amande. »
- **La fleur de lavande.** « Elle est très tendance, grâce à l'audace de nos talentueux chefs. Elle parfume subtilement confitures et fruits, rôtis, salades ou gratins. De même, elle apportera une douce saveur à des petits biscuits sablés. »
- **La menthe.** « Elle épice agréablement les salades de fruits. Au cœur de l'été, rien de mieux pour vous rafraîchir qu'un sorbet ou un smoothie aromatisé à la menthe fraîche. »
- **Les feuilles de basilic.** « Elles adorent tenir compagnie à des fraises en salade ! »

Faut-il mettre du beurre dans la préparation d'une ganache au chocolat ?

Élodie F.

La réponse de Jacques Genin, expert es chocolat :

« Personnellement, je suis tout à fait contre. Le chocolat étant déjà une matière grasse, il ne tolère aucune autre huile ou corps gras. En ajouter ne fait que dénaturer la texture de la ganache et son goût. »

- **Retrouvez Jacques Genin dans sa chocolaterie-salon de thé : 133 rue de Turenne, 75003 Paris. Tél. 01 45 77 29 01.**

Quels poissons choisir pour le barbecue ?

Serge H.

La réponse de Madame Rosse, poissonnière à Montauban (Tarn et Garonne) :

« Les poissons les mieux adaptés à ce type de cuisson sont la dorade, le bar et les rougets. Les amateurs de chair grasse apprécieront plutôt le maquereau, la sardine ou le saumon. Quoi qu'il en soit, pour faire cuire un poisson au barbecue, il faut le vider et surtout ne pas l'écailler, afin de le protéger durant sa cuisson. »

- **Retrouvez la Marée montalbanaise 64 rue de la Résitance, 82000 Montauban.**

Pouvez-vous me donner une recette de marinade simple et goûteuse ?

Marie J.

La réponse de Jérémy Hiro, directeur artistique de Vie pratique Gourmand :

« Pour certaines viandes, (travers de porc et blancs de poulet notamment), préparez un mélange simple à base de sauce soja, miel et ail écrasé, puis laissez-y tremper la viande au minimum 1 heure ou 2. Pour des côtelettes d'agneau, avant de les faire reposer, badigeonnez-les simplement d'huile d'olive, aromatisée avec ail pilé, fleur de sel et poivre. Quant aux légumes (champignons courgettes, oignons…), enduisez-les d'un mélange d'huile et de curry en poudre. Excellent ! »

*Vie pratique Gourmand
6 rue Tarnac
47220 Astaffort
redaction@viepratique.fr

par Magali Kunstmann-Pelchat

Mon panier de produits frais

Les cerises

Le parmesan

La roquette

Le poulet de Bresse

L'artichaut, un cœur à prendre

Malgré son apparente rusticité, cette fleur non éclose révèle un cœur et un fond d'une extrême finesse.

Issu d'un croisement avec le cardon, cet ancien chardon bleu se présente différemment selon les variétés. Le plus courant, quasiment disponible toute l'année, est le camus de Bretagne, à la grosse tête (400 à 500 g) verte et ronde, aux écailles serrées, teintées de violet à la pointe, et au fond épais et charnu bien lourd. Plus petit, le gros vert de Laon, ou vert d'Italie, est présent dans les régions plus froides, tandis que le Macau, très semblable, est produit en Gironde. Ces artichauts se consomment simplement bouillis ou cuits à la vapeur (ce qui leur conserve le maximum de bienfaits), tièdes ou frais, avec une vinaigrette à la moutarde. Cultivé dans le Roussillon, le blanc hyérois, aux écailles vertes, longues et étroites, peut se consommer cru, à la croque-au-sel, comme le célèbre violet de Provence, conique, appelé poivrade ou bouquet quand il est jeune. Sauté ou à la barigoule, sa saveur est inimitable. Mais peut-être pas tant que l'artichaut sauvage qui pousse le long des haies dans le Sud-Est.

À L'ACHAT

Quelle que soit la variété, les feuilles doivent être franchement colorées (vertes ou violettes), sans taches noires et bien serrées. Trop mûr, l'artichaut est dur et avec beaucoup de foin. Toujours vendu avec sa queue, il se conserve au frais (dans un torchon humide pour le violet) trois ou quatre jours au maximum. Cuit, il doit être mangé dans la journée, sans quoi il s'oxyde.

5 minirecettes de Cyril Lignac

1. EN SALADE. Nous proposons actuellement au restaurant une salade composée à base d'asperges blanches, artichauts et suprêmes d'orange. Cette association pleine de fraîcheur et de goûts est parfaite pour la saison.

2. EN VINAIGRETTE. Après avoir fait cuire votre artichaut dans l'eau bouillante ou à la vapeur, mangez-le en trempant les feuilles dans une vinaigrette classique. Vous pouvez aussi le déguster avec une sauce gribiche à base d'huile d'olive, de vinaigre, de moutarde et d'œufs durs émiettés.

3. À LA BARIGOULE. Coupez en petits morceaux des fonds d'artichaut, ainsi que du jambon de Parme, et faites revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive avec de l'ail. Ajoutez un fond de vin blanc et laissez cuire quelques minutes.

4. EN VELOUTÉ. N'hésitez pas à utiliser les artichauts pour réaliser un velouté.

5. EN ACCOMPAGNEMENT. Les cœurs d'artichaut font un délicieux légume pour accompagner un poisson ou une viande. Pour plus de gourmandise, associez vos artichauts à des petits légumes.

Minishopping autour de l'artichaut

À CUISINER. De jeunes artichauts au goût fin et délicat à déguster dans un salade, pour accompagner un poisson ou une volaille. 2,95 € (140 g), Géant Vert.

VELOUTÉE. Une crème qui exhale la saveur du cœur d'artichaut, la douceur en plus. À servir sur des petits croûtons à l'apéritif. 3,47 € (95 g), Albert Mènes.

ORIGINALE. Une sauce raffinée au goût subtil et acidulé, parfaite avec un plat de pâtes ou des blancs de poulet. 3,45 € (190 g), Saclà.

Côté production

Toutes variétés confondues, la Bretagne assure 75% de la production française, le Sud-Est (Roussillon et Provence) 22%, la région parisienne, le reste (source Inra). L'Espagne et l'Italie sont, de loin, les premiers producteurs mondiaux.

Côté saison

De mai à novembre pour le camus, d'avril à septembre pour le violet de Provence.

Côté prix

Gros camus, 3,50 €/kg, soit 1,75 € pièce ; poivrade, 3,75 € le bouquet.

Côté santé

Connu depuis toujours pour ses vertus médicinales, l'artichaut est un excellent diurétique grâce à sa teneur élevée en insuline et en potassium. Bien pourvu en phosphore, magnésium, calcium et fer, il est également riche en fibres et vitamines B et C (antioxydantes) : autant d'atouts pour calmer la faim, éviter la fatigue et lutter contre les effets du vieillissement.

Banderilles d'artichaut et chorizo

• POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- **10 minicœurs d'artichaut en conserve (Géant Vert)**
- **200 g de chorizo**
- **1 gousse d'ail**
- **2 c. à soupe d'huile**
- **piment d'Espelette**

1 Rincez les cœurs d'artichaut et égouttez-les en les pressant dans du papier absorbant. Coupez-les en deux. Tranchez le chorizo en rondelles épaisses et ôtez la peau.

2 Chauffez l'huile avec la gousse d'ail écrasée dans une poêle. Faites-y rissoler les tranches de chorizo 3 minutes à feu doux, en les retournant. Retirez-les, remplacez-les par les cœurs d'artichauts et faites-les colorer 5 à 6 minutes. Laissez tiédir.

3 Alternez le chorizo et les cœurs d'artichaut sur des pics. Parsemez de piment d'Espelette et servez tiède.

Salade de roquette au parmesan

• **POUR 4 PERSONNES** • **PRÉPARATION 15 MINUTES**
• **CUISSON 8 MINUTES**

- **120 g de roquette** • **8 champignons de Paris** • **1 citron**
- **1 gousse d'ail** • **20 g de noisettes décortiquées**
- **100 g de parmesan** • **4 tranches fines de jambon cru**
- **12 tranches de baguette** • **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Faites griller les noisettes dans une poêle sans ajouter de matière grasse. À l'aide d'un couteau Économe, grattez le parmesan pour obtenir des copeaux. Faites griller les tranches de baguette, pelez la gousse d'ail et frottez-en le pain grillé. **2** Pressez le citron pour en extraire le jus. Rincez les champignons, épongez-les, éliminez les pieds. Émincez très finement les chapeaux et arrosez-les avec le jus de citron. Rincez et essorez la roquette. Découpez le jambon en petites lanières régulières. **3** Au moment de servir, préparez en salade, dans un grand plat, tous les ingrédients. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez, mélangez et servez sans attendre.

Vacherin à la cerise

- POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MINUTES
- CUISSON 15 MINUTES

- **¼ de litre de sorbet à la cerise**
- **¼ de litre de glace à la vanille**
- **400 g de cerises**
- **2 grosses meringues**
- **80 g de sucre gélifiant pour confiture**

1 Dénoyautez les cerises, mélangez-les dans une sauteuse avec le sucre gélifiant. Faites cuire 6 à 7 minutes à feu vif en remuant. Retirez-les à l'écumoire, puis faites bouillir le jus 3 à 4 minutes pour qu'il épaississe légèrement.

2 Écrasez grossièrement les meringues. Répartissez-les dans 4 cercles à dessert posés sur les assiettes. Ajoutez les cerises refroidies (sauf quelques-unes pour décorer), puis recouvrez rapidement de glace à la vanille et de sorbet à la cerise.

3 Retirez les cercles, décorez avec les cerises réservées et servez aussitôt, nappé de jus de cerise refroidi.

Saison : **MAI-JUILLET**

Le temps des cerises

Si les griottes (de Montmorency) et les amarelles, à la chair ferme et acidulée, ou les guignes (noires des Vosges), à chair molle et douce, conviennent surtout aux eaux-de-vie et aux conserves d'alcool, elles s'apprécient aussi avec du gibier ou du canard. Pour les clafoutis, les tartes, les confitures ou pour croquer à belles dents, préférez les bigarreaux, à la chair ferme, douce et sucrée, telles la burlat, très juteuse, à la robe pourpre et brillante ; la summit, de gros calibre ; la reverchon, à la chair jaune très sucrée ; la napoléon, gros fruit jaune et vermillon en forme de cœur ; ou bien encore la cœur de bœuf, à la peau pourpre et la chair très ferme. Charnues et brillantes à l'achat, elles ne se conservent pas plus de deux jours au frais.

• Indice de prix : **de 6 à 9 € le kilo, selon la saison et la variété.**

Saison : **AVRIL-OCTOBRE**

Le parmesan, inimitable

Originaire de Parme, le « parmigiano reggiano » est un fromage à pâte pressée cuite granuleuse comme son cousin industriel, le « grana padano », avec lequel on le confond souvent. Pour élaborer une meule de 25 à 38 kg, rien moins que 600 litres de lait de vache cru sont nécessaires. Jeune (18 mois d'affinage), sa pâte jaune clair, tendre et souple, développe des notes végétales et fraîches. À maturité, des touches beurre fondu et d'agrumes. À 30 mois d'affinage, elle devient jaune foncé, sèche et friable, et révèle des pointes corsées de fruits secs et d'épices. Râpé, en copeaux ou en tuiles, le parmesan accompagne un apéritif, exalte un potage, un carpaccio, des pâtes, un risotto, une tarte salée, un gratin de légumes et rehausse une salade au jambon cru, aux noix et aux figues fraîches. En dessert, il est parfait avec des poires pochées dans une réduction de vinaigre balsamique.

• Indice de prix : **de 15 à 25 € le kilo.**

Omelette à la roquette

• POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 8 MINUTES • CUISSON 8 MINUTES

- **6 œufs • 2 oignons frais**
- **60 g de roquette • 40 g de tomme de brebis**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **piment d'Espelette • sel et poivre**

1 Battez les œufs à la fourchette avec 1 cuillerée d'eau et du sel.
2 Faites chauffer 1 cuillerée d'huile dans une poêle. Faites revenir les oignons pelés et émincés 2 minutes. Ajoutez la roquette, mélangez 1 minute, salez, poivrez et réservez.
3 Faites chauffer le reste d'huile dans la poêle. Versez les œufs battus et faites-les cuire à feu vif en ramenant les bords vers le centre. Dès que les bords se décollent, répartissez les oignons et la roquette, la tomme de brebis coupée en copeaux et du piment.
4 Couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 1 minute. Faites glisser l'omelette sur un plat et servez sans attendre.

Saison : **JUIN-SEPTEMBRE**

Le poulet de Bresse, merveille gastronomique

Présent sur toutes les bonnes tables, c'est le seul au monde à bénéficier d'une AOC depuis 1957. Issu d'une race ancienne à croissance lente, la gauloise de Bresse blanche, il possède un goût de terroir unique. Élevé librement en prairie dès sa cinquième semaine, il y trouve vers, herbes, insectes, mollusques pour compléter son alimentation à base de maïs et de blé issus de la région et de produits laitiers. Abattu à 4 mois au minimum, il est reconnaissable à son plumage blanc, ses pattes bleues, sa crête rouge, sa peau très fine et nacrée. Sa chair persillée, ferme et fondante à la fois, développe un parfum unique, qu'il soit cuit à la vapeur, poché ou simplement rôti (à th. 6 – 180 °C). Petit secret de cuisson : comptez 45 minutes par kilo, arrosez-le de son jus toutes les 15 minutes et, surtout, ne le piquez pas !

• Indice de prix : **de 20 à 25 € le kilo.**

Poulet de Bresse farci au boudin blanc

• POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 1 H 40

- **1 poulet de Bresse • 300 g de boudin blanc**
- **1, 5 kg de potimarron • 2 pommes reinette**
- **1 grosse pomme de terre farineuse • 1 carotte**
- **1 oignon • 2 échalotes • 1 brin de romarin**
- **100 g de beurre demi-sel • 1 œuf • sel et poivre**

1 Pelez la carotte, l'oignon et les échalotes. Émincez-les et faites-les fondre dans 20 g de beurre. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Retirez la peau du boudin et hachez-le. **2** Dans un saladier, réunissez le boudin avec les 3 légumes étuvés, le romarin haché, l'œuf entier, du sel et du poivre. Mélangez, farcissez le poulet et recousez-le avec de la ficelle de cuisine. **3** Enfournez la volaille pour 1 h 30 en l'arrosant régulièrement avec le jus de cuisson. **4** Découpez le potimarron en quartiers, éliminez les graines. Pelez la pomme de terre. Pelez, épépinez les pommes et coupez-les en gros morceaux. Faites cuire à la vapeur ces légumes et fruits. Écrasez-les en purée, ajoutez le beurre restant et assaisonnez. **5** Servez le poulet découpé en morceaux, accompagné de la farce, de la purée et du jus en saucière.

Saison : **MAI-OCTOBRE**

La roquette, elle a du piquant !

Originaire du bassin méditerranéen à l'état sauvage, elle est cultivée un peu partout dans le monde, de l'Inde au Canada. Ce crucifère (comme le chou, le navet ou le radis), dont il existe plusieurs espèces aux feuilles plus ou moins rondes, lisses ou dentelées, s'apprête comme une salade. Jeunes, ses feuilles bien tendres possèdent un goût de noisette et se dégustent avec un filet d'huile (de noisette), de jeunes pousses d'épinards, du cerfeuil, de la ciboulette, de la poire ou des framboises, du parmesan ou du gorgonzola, des pignons de pin, un carpaccio de bœuf… Plus vieille, la roquette devient subtilement amère et poivrée. Ajoutée sur une pizza au moment de servir, elle s'apprécie aussi dans des pâtes, en pesto, en potage ou en tombée comme l'épinard.

• Indice de prix : **9,90€ le kilo.**

Le design culinaire
Quand le bon devient beau

Mis en avant dans les restaurants des grands chefs, il s'invite peu à peu dans **la cuisine familiale,** pour peu que l'on ose se lancer dans une activité qui requiert investissement matériel et personnel. **Par Anaïs Dupouy**

Douze ans après son apparition, le design culinaire est maintenant une tendance avantageusement mise en avant dans les émissions de cuisine. Les assiettes deviennent des quasi-œuvres d'art, à un tel point que, comme le dit Gwen Rassemusse dans son ouvrage (voir encadré) : « C'est tellement beau qu'on n'ose même pas le manger ». Mais pour réussir une belle décoration, il faut sortir des sentiers battus et laisser son imagination diriger ses mains. Et c'est là que les choses se gâtent. Car, au-delà de l'envie de designer le moindre œuf dur, encore faut-il savoir dans quelle aventure on se précipite ! Équipement et techniques sont à connaître, voire à maîtriser avant de se lancer.

LES BONS OUTILS

Les cuisines modernes regorgent d'outils variés : robots multifonctions, moules à madeleines, cannelés, muffins, ustensiles en bois, acier, céramique... Cependant, le design culinaire nécessite un équipement spécifique, car ce qui peut être commun pour cuisiner n'est pas forcément l'idéal pour embellir. Alors avant de se lancer, mieux vaut faire l'inventaire de ses tiroirs. Si l'on veut se permettre toutes les folies, il est plus pratique de disposer d'un maximum d'ustensiles en tous genres. On trouve en boutique des rouets pour émincer les légumes, des toque-œufs pour couper proprement les coquilles, des colorants, des gélifiants...

À ce rythme-là, le design culinaire peut vite revenir assez cher. Mais la solution est simple : faire avec ce que l'on a sous la main. Commence alors la recherche d'objets à détourner. Ainsi, la pipette (bien nettoyée) d'un vieux médicament peut servir à décorer un gâteau ou farcir des pâtes creuses, un sac congélation devient une douille, une spatule de peintre permet de réaliser des copeaux de chocolat.

Pour remplacer les produits industriels, il suffit de se remémorer les propriétés, presque magiques, de certains ingrédients. L'agar-agar est un parfait gélifiant, la pectine fixe chantilly et glaçages. En l'absence de colorants alimentaires, les produits à l'état brut font très bien l'affaire : le jus de betterave colore en rose (on peut l'ajouter à l'eau de cuisson du riz ou des pâtes), le safran teint en jaune, l'encre de sèche en gris, et le jus de myrtille en violet. Enfin, l'eau gazeuse est un plus pour cuire les légumes car elle leur permet de conserver leur couleur naturelle.

Vous avez beau dresser une jolie table, il faut surtout que votre plat soit appétissant visuellement.

À LIRE

UN LIVRE, UNE INITIATION

Un manuel rempli d'astuces pour se lancer sans crainte dans le design culinaire. Ustensiles, produits miracles et idées de décoration fourmillent dans ce petit livre.

• «Astuces déco pour changer de la cerise sur le gâteau», de Gwen Rassemusse, éd. Tana, 9,90 €.

Il n'est pas nécessaire d'investir dans des outils hors de prix pour réaliser de jolis plats.

AU BON MOMENT

Il est certes plus motivant de s'investir pour sublimer les assiettes d'un dîner de fête que le plateau télé du dimanche soir. Néanmoins, de par ses dimensions artistique et esthétique mais aussi conviviale et ludique, le design culinaire sait s'inviter dans toutes les occasions. Son côté chic et sophistiqué est un atout non négligeable pour les repas importants, car les yeux ont un rôle prépondérant dans l'appréciation d'un repas. Lors d'un grand dîner, il permet d'impressionner ses convives sans pour autant faire preuve de suffisance. Il donne un certain standing et ce qui aurait pu n'être qu'un plat ordinaire devient rapidement, grâce à lui, un mets élégant et raffiné. En revanche, dans un cadre plus intimiste comme l'anniversaire d'un enfant ou une soirée entre amis, le design culinaire s'inscrit dans le plaisir de créer, de partager et de s'amuser. Laissant toute liberté à l'imagination, son objectif n'est plus de satisfaire visuellement, mais émotionnellement. Le raffinement est mis de côté au profit de l'original, du personnel voire de l'humoristique. C'est l'occasion de colorer les plats tandis que le gâteau d'anniversaire prend les traits d'un super-héros ou la forme d'un ballon. Et finalement, au quotidien, le design culinaire peut même faire passer auprès de petits palais difficiles des aliments mal-aimés. Comment ne pas craquer face à une locomotive (en viande hachée), une série de petits animaux (découpés dans des fruits), une poupée (toute de légumes vêtue)... Car ce qui plaît aux yeux a bien plus de chances de plaire au palais. Et surtout, en particulier chez les enfants, ce qui ne plaît pas aux yeux n'a aucune chance de plaire au palais. En outre, le plat s'inscrivant dans le domaine du plaisir et du jeu, il permet à l'enfant de se familiariser en douceur avec de nouveaux produits. Et de partir en toute sérénité à la découverte de mille et une saveurs... ■

4 QUESTIONS À...

Gwen Rassemusse,

auteure de « Astuce déco pour changer de la cerise sur le gâteau » (éd. Tana).

Comment vous est venue l'envie d'écrire cet ouvrage ?
Le principe était de donner des idées qui changent des décorations quelque peu désuètes. J'ai peu à peu recensé les décors demandant patience et prouesses techniques, les présentations esthétiques des chefs, jusqu'à avoir envie de faire un inventaire très libre, et à ma sauce, d'astuces déco originales.

Votre livre s'adresse à quels cuisiniers ?
Il est fait pour tous, gastronome ou non : le but est de créer une mise en appétit visuelle. Seuls les matériaux sont ceux d'un gastronome puisque ce sont des ingrédients de cuisine. Dans l'absolu, le but serait d'inciter les lecteurs à laisser parler leur imagination, à révéler leurs cinq sens.

Vous êtes-vous essayée aux diverses astuces que vous proposez ?
Bien sûr que toutes les astuces ont été testées, souvent même plusieurs fois ! Savez-vous que le chocolat fond sous le soleil derrière la vitre et réduit à néant le travail d'une journée ? En outre, de nombreuses pseudo-astuces, censées être mentionnées, ont finalement été déclassées.

Quelles sont les qualités requises pour se lancer dans le design culinaire ?
La première est d'être espiègle et de faire un pied de nez à la politesse : il faut avoir envie de s'amuser avec la nourriture ! Les autres seraient la patience, la minutie, la gourmandise et certaines aptitudes artistiques.

Fraises & Panna cotta

Tandis que les unes se la ramènent avec l'arrivée des beaux jours, les autres sont les stars des desserts à l'italienne. De quoi occuper le devant de la scène en toute fraîcheur.

Index des recettes

Coupe de fraises, sorbet et espuma au vinaigre balsamique

- **POUR 4 PERSONNES**
- **PRÉPARATION 15 MINUTES**

- **550 g de fraises**
- **30 cl de crème fleurette entière**
- **4 boules de glace vanille**
- **vinaigre balsamique**

1 Lavez, équeutez et coupez les fraises. Mixez-en 150 g et réservez le reste au frais. Filtrez la pulpe au chinois, mélangez-la avec la glace vanille à demi fondue, puis incorporez la crème fleurette.

2 Versez cette préparation dans un siphon de 1 litre et fermez. Placez une première cartouche de gaz N2O dans le porte-cartouche, vissez celui-ci sur le siphon jusqu'à ce que vous entendiez le gaz pénétrer. Puis retirez la cartouche et renouvelez l'opération avec la seconde. Secouez vigoureusement, tête en bas, et réfrigérez le siphon, couché, jusqu'au moment de servir les desserts.

3 Secouez à nouveau le siphon et déposez une couche d'espuma de fraise dans 4 verrines en maintenant le siphon verticalement la tête en bas. Ajoutez une couche de fraises, arrosez d'un peu de vinaigre balsamique, puis recouvrez d'une couche d'espuma. Servez de suite.

NOTRE CHEF : CYRIL LIGNAC
Une variante à cette recette consiste à réaliser un **espuma au basilic** que vous utiliserez en lieu et place du vinaigre balsamique, qui risque d'être, pour certains, un peu trop acide.

Simplement nature les fraises sont toujours un délice, mais elles gagnent à être accommodées.

Fraises et panna cotta,
vive les desserts de saison !

Il existe plus de **600 variétés de fraises.** Plus ou moins parfumées, certaines sont charnues, d'autres croquantes ou juteuses, bref, il y en a pour tous les goûts. Par Kity Bachur

Parfum d'été

Outre leur saveur exquise, les fraises présentent l'avantage d'être peu caloriques (35 kcal pour 100 g) et riches en vitamines C et B.

Fragiles, elles doivent être lavées délicatement sous un filet d'eau froide. On ne doit pas les faire tremper, au risque de les voir se gorger d'eau, perdre leur saveur et une partie de leurs vitamines. De même, il ne faut pas ôter leur pédoncule avant de les laver.

Pour les rendre encore plus juteuses et goûteuses, surtout en début de saison, on peut les faire macérer deux heures au réfrigérateur, arrosées d'un filet de citron et saupoudrées d'un peu de sucre. Il suffit ensuite de les sortir une demi-heure avant de les déguster.

Pour renforcer la saveur, on peut leur ajouter quelques feuilles de menthe ou de basilic ciselées, de la cannelle, de la noix de muscade ou du poivre en grains. Les fraises savent aussi se faire gourmandes en tarte, charlotte, tiramisu ou fraisier. Enfin, elles sont succulentes mélangées à de la banane et de l'orange en version smoothie.

Gourmandise légère

La panna cotta nous vient de la région du Piémont, au nord de l'Italie. Facile et rapide à réaliser, elle nécessite peu d'ingrédients : crème liquide, lait, sucre et gélatine, ou agar-agar si vous préférez ce gélifiant végétal issu d'algues rouges (on le trouve dans tous les magasins bio). Pour parfumer une panna cotta, on utilise le plus souvent de la vanille, mais, pour varier les plaisirs, il est possible de la remplacer par de l'eau de fleur d'oranger, des zestes de citron ou d'orange, de la cannelle, de la noix de coco, du café…

Dans sa version traditionnelle, la panna cotta se prépare dans un grand plat et se sert taillée en tranches. On peut toutefois utiliser des verrines ou des ramequins individuels. Nature, elle se marie très bien avec un coulis de fruits rouges, une compote de pomme, une sauce chocolat ou caramel… Dans tous les cas, elle peut être préparée à l'avance, car elle se conserve plusieurs jours au réfrigérateur. ■

Brochettes de fraises au romarin

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES

- **250 g de fraises** • **12 brins de romarin**
- **50 g de chocolat noir** • **20 cl de crème liquide entière**
- **1 c. à soupe de sucre**

1 Ôtez les aiguilles des brins de romarin, en conservant le plumeau. Ciselez finement la valeur de 2 cuillerées à café d'aiguilles. Râpez le chocolat à la grille à gros trous.

2 Rincez, séchez et équeutez les fraises. Coupez les grosses en deux. Transpercez-les avec une pique et enfilez-les sur les brins de romarin pour faire des brochettes.

3 Fouettez la crème liquide très froide en chantilly avec le sucre. Incorporez délicatement le romarin ciselé et le chocolat râpé. Servez avec les brochettes.

RECETTE RAPIDE 15 minutes

FRAISES

Le plus

Accompagnez ces brochettes d'une chantilly préparée avec le zeste d'une demi-orange.

Fraises façon tiramisu

- **POUR 6 PERSONNES** • **PRÉPARATION 15 MINUTES**
- **RÉFRIGÉRATION 2 HEURES**

- **300 g de fraises** • **6 brins de menthe**
- **2 œufs entiers** • **200 g de mascarpone**
- **50 g de sucre en poudre** • **12 biscuits à la cuiller**

1 Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le mascarpone et 25 g de sucre. Montez les blancs en neige ferme. Incorporez le sucre restant en fin de processus.

2 Mélangez la préparation au mascarpone avec les blancs battus.

3 Lavez, équeutez les fraises et coupez-les en fines lamelles.

4 Disposez un fond de biscuits émiettés dans 6 verrines. Ajoutez une couche de crème au mascarpone et une de fraises, puis continuez de remplir les verrines en alternant les ingrédients. Terminez par les fraises. Placez 2 heures au frais.

5 Rincez et séchez les brins de menthe. Au moment de servir, décorez-en les tiramisus.

LES PETITS + DE CYRIL

Dans cette recette, pour ajouter une touche de gourmandise, je vous conseille d'associer des litchis aux fraises. Ce mélange fonctionne très bien. Vous pouvez aussi préparer un sirop de verveine fraîche que vous incorporerez au tiramisu.

Boisson aux fraises, racine de réglisse et ginseng

- **POUR 6 PERSONNES**
- **PRÉPARATION 10 MINUTES**
- **CUISSON 5 MINUTES**
- **RÉFRIGÉRATION 1 HEURE**
- **INFUSION 5 MINUTES**

- **100 g de fraises**
- **1,2 l de lait**
- **1 bâton de réglisse**
- **1 c. à soupe de racine de ginseng frais râpé**
- **3 c. à café de sirop de canne**

1 Faites bouillir le lait avec le bâton de réglisse et le ginseng râpé.
2 Ajoutez le sirop de canne et infusez 5 minutes hors du feu.
3 Retirez le bâton de réglisse et filtrez. Laissez refroidir et placez au frais 1 heure.
4 Lavez, équeutez les fraises et coupez-les en tout petits morceaux.
5 Versez 20 cl de la boisson par verre et répartissez les fraises. Servez bien frais avec des pailles.

RECETTE LÉGÈRE 160 Kcal/pers.

Le plus
Un délicieux gâteau à déguster très frais accompagné d'une petite tasse de thé.

Tarte meringuée aux fraises

- **POUR 6 PERSONNES** • **PRÉPARATION 30 MINUTES** • **CUISSON 1 H 30**
- **RÉFRIGÉRATION 1 HEURE**

Pour la meringue : • **5 blancs d'œufs** • **125 g de sucre glace**
Pour la crème chantilly et la garniture : • **400 g de fraises** • **30 cl de crème liquide** • **2 c. à soupe de sucre glace** • **1 c. à café de zestes de citron vert** • **1 c. à café de copeaux de noix de coco**

1 Préparez la meringue : battez les blancs en neige très ferme avec le sucre glace. Placez-les dans une poche à douille unie n° 14. Dessinez un disque de 22 cm de diamètre sur une feuille de papier sulfurisé et beurrez-la. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2 Façonnez un disque de pâte meringuée sur le papier en partant du centre et en faisant une spirale. Réduisez la température du four à th. 5/6 – 160 °C. Enfournez pour 30 minutes. Réduisez à nouveau la température (140 °C) et cuisez 1 heure. Laissez refroidir, puis décollez du papier la meringue.
3 Préparez la crème : dans un saladier, versez la crème liquide. Placez-la au frais 1 heure avec les fouets du batteur. Pendant ce temps, passez les fraises sous l'eau, équeutez-les et coupez-les en deux.
4 Montez la crème en chantilly et, quand elle est ferme, continuez à fouetter en incorporant le sucre glace petit à petit.
5 Au moment de servir, garnissez de chantilly une poche à douille crantée. Couchez-en sur le disque de meringue. Répartissez dessus les fraises , et décorez de copeaux de noix de coco et de zestes de citron vert.

Crème brûlée aux fraises

- POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MINUTES
- CUISSON 40 MINUTES

- 250 g de fraises • 8 œufs
- 1 l de lait entier
- 200 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille

1 Beurrez 6 petits moules individuels en céramique.
2 Mettez le lait dans une casserole avec le sucre en poudre et la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur. Mélangez et portez à ébullition.
3 Pendant ce temps, fouettez les œufs dans un saladier. Quand le lait bout, versez-le sur les œufs battus en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois. Retirez la gousse de vanille.
4 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Lavez, équeutez les fraises et coupez-les en lamelles. Répartissez la préparation dans les moules et parsemez de fraises.
5 Enfournez pour 15 minutes, réduisez la température à th. 6 – 180 °C et prolongez 20 minutes : la cuisson est à point quand une lame de couteau enfoncée dans les crèmes ressort propre. Servez tiède ou froid.

Verrine de mousse aux fraises fraîches et séchées

- POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES

- 300 g de fraises fraîches • 200 g de fraises séchées
- 2 blancs d'œufs • 25 cl de crème fleurette • 100 g de sucre + 1 c. à soupe
- 1 c. à soupe de jus de citron

1 Lavez, séchez les fraises fraîches et équeutez-les. Coupez les en quatre et mettez-les dans le bol du mixeur avec le jus de citron. Mixez jusqu'à l'obtention d'une fine purée.
2 Mettez la crème fleurette très froide dans un cul-de-poule lui-même plongé dans un grand récipient rempli de glaçons. Fouettez au fouet électrique à vitesse moyenne. Lorsque la crème, encore neigeuse, commence à monter, versez le sucre en pluie tout en fouettant toujours. Réservez au frais.
3 Montez les blancs d'œufs en neige très ferme avec la cuillerée à soupe de sucre versée en pluie et à vitesse moyenne. Mélangez délicatement la purée de fraise à la chantilly et incorporez les blancs en neige.
4 Répartissez la mousse dans 6 coupes et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Décorez de fraises séchées.

Fraisier

• **POUR 6 PERSONNES** • **PRÉPARATION 45 MINUTES** • **CUISSON 45 MINUTES**

- **400 g de fraises** • **6 œufs**
- **200 g de beurre fondu et refroidi**
- **50 cl de crème liquide**
- **200 g de farine + 1 sachet de levure** • **200 g de sucre**
- **100 g de sucre glace**
- **5 cl de sirop de fraise**
- **1 c. à soupe de sucre rose de Reims**
- **pétales de roses rouges**
- **sel**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Mettez les jaunes et le sucre dans un saladier. Placez le mélange dans un bain-marie. Fouettez jusqu'à ce qu'il soit blanc, mousseux et ait triplé de volume. Retirez du feu et continuez de fouetter jusqu'à complet refroidissement.

2 Tamisez la farine, la levure et du sel au-dessus de la préparation refroidie. Mélangez délicatement avec une spatule en versant le beurre tout doucement en filet.

3 Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la pâte en la soulevant. Versez-la ensuite dans un moule rond. Enfournez pour 30 minutes. Démoulez le biscuit sur une grille. Laissez-le refroidir.

4 Lavez, équeutez les fraises et coupez-les en deux dans la hauteur. Montez la crème en chantilly et ajoutez le sucre glace en pluie en continuant de fouetter. Rincez et chemisez le moule de film alimentaire en le laissant largement déborder. Découpez le biscuit en deux dans l'épaisseur et placez la partie inférieure dans le fond du moule. Imbibez légèrement au pinceau le biscuit de sirop de fraise. Posez ensuite des moitiés de fraises à la verticale tout autour du moule, en appuyant le côté plat des fruits contre la paroi. Réservez quelques fraises pour le décor et détaillez ensuite les fraises restantes en petits morceaux et ajoutez-les aux trois quarts de chantilly. Mélangez délicatement puis versez la chantilly dans le moule. Lissez à la spatule. Recouvrez avec la partie supérieure de la génoise. Placez au frais. Mélangez le reste de chantilly au sucre rose.

5 Au moment de servir, nappez légèrement d'une fine couche de chantilly au sucre rose. Décorez de fraises et pétales de roses.

LES PETITS + DE CYRIL

Quand je réalise une recette de fraisier, j'adore ajouter une saveur pistache. Au lieu d'ajouter les trois-quarts de chantilly nature, j'en prépare une autre à la pistache. On obtient ainsi un fraisier pistache fraise. C'est super bon.

Salade de fraises et mozzarella

- **POUR 6 PERSONNES**
- **PRÉPARATION 15 MINUTES**
- **RÉFRIGÉRATION 1 HEURE**

- **600 g de fraises très parfumées**
- **6 brins de thym citron frais**
- **18 petites boules de mozzarella**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive très fruitée**
- **vinaigre balsamique**
- **mélange 5 baies en moulin**

1 Lavez et séchez les fraises. Équeutez et coupez-les en deux.
2 Mettez-les dans un saladier et poivrez de mélange 5 baies. Effeuillez le thym, arrosez d'huile d'olive et mélangez. Filmez le saladier et placez 1 heure au réfrigérateur.
3 Au moment de servir, égouttez les petites boules de mozzarella et répartissez-les entières dans les assiettes. Recouvrez de salade de fraises et ajoutez un peu de vinaigre balsamique. Servez de suite.

Le plus

Étonnante, parfumée, fraîche, désaltérante voilà comment je qualifierais cette salade.

Cookies au chocolat blanc et aux fraises

• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

• 50 g de fraises • 1 œuf • 140 g de beurre • 220 g de farine
• 100 g de sucre en poudre • 100 g de cassonade ou de vergeoise
• 100 g de chocolat blanc • 1 sachet de levure
• 1c. à soupe de vanille liquide • sel

1 Concassez le chocolat blanc. Lavez et séchez les fraises. Équeutez-les et coupez-les en tous petits morceaux.
2 Faites fondre le beurre et laissez-le tiédir. Dans un saladier, mélangez au fouet l'œuf, le sucre, la cassonade et la vanille. Incorporez le beurre, la levure et une pincée de sel.
3 Ajoutez enfin la farine tamisée et finissez de mélanger à la cuillère en bois. Filmez et réservez 1 heure au frais.
4 Préchauffez le four à th. 7–210 °C. Couvrez la plaque du four d'une feuille de papier sulfurisé. Prélevez la pâte avec une cuillère à soupe. Déposez-les largement espacées les unes des autres. Aplatissez-les très légèrement avec le dos de la cuillère trempée dans l'eau froide pour obtenir des cookies de 5 cm de diamètre sur 0,5 cm d'épaisseur environ.
5 Parsemez-les de chocolat blanc et de fraises. Enfournez pour 10 minutes. Attendez quelques minutes à la sortie du four pour décoller les cookies à la spatule. Placez-les sur une grille.
6 Renouvelez l'opération avec une nouvelle fournée lorsque la plaque du four est de nouveau froide et en ayant pris soin de réserver la pâte au réfrigérateur entre-temps.

Sablé aux fraises farcies

• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 1 HEURE • CUISSON 25 MINUTES

• 250 g de fraises • 250 g de fraises des bois • 30 cl de crème liquide • 4 c. à soupe de sucre glace

Pour les sablés : **• 1 œuf • 125 g de beurre • 200 g de farine • 60 g de sucre • ½ c. à café de sel**

1 Versez la crème liquide dans un saladier. Placez-la au frais 1 heure avec les fouets du batteur électrique. Pendant ce temps, passez les fraises sous l'eau, mais pas les fraises des bois.

2 Montez la crème liquide en chantilly. Quand elle est bien ferme, continuez à fouetter en incorporant 2 cuillerées à soupe de sucre glace petit à petit. Réservez au réfrigérateur.

3 Préparez les sablés : Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Dans un saladier, versez la farine, le sucre, le sel et coupez le beurre en petits morceaux. Faites adhérer tous les éléments avec les mains. Séparez le blanc d'œuf du jaune. Incorporez le jaune à la pâte, pétrissez et formez 1 boule.

4 Farinez le plan de travail, étalez la pâte à l'aide du rouleau à pâtisserie, et si elle est trop collante, ajoutez de la farine. Déposez la pâte sur la tôle du four recouverte de papier sulfurisé. Coupez des disques à l'aide d'un moule à tartelette retourné. Piquez la pâte. Enfournez pour 25 minutes. Laissez refroidir avant de démouler les sablés.

5 Pendant ce temps, coupez le chapeau des fraises, retirez la chair, remplissez de petites fraises des bois. Mettez la chantilly dans une poche à douille. Recouvrez les fraises de chantilly. Remettez le chapeau par-dessus et saupoudrez de sucre glace. Posez les fraises sur les sablés et servez aussitôt.

Granité aux fraises

- **POUR 6 PERSONNES**
- **PRÉPARATION 10 MINUTES**
- **CUISSON 8 MINUTES**
- **CONGÉLATION 2 HEURES**

- **500 g de fraises**
- **100 g de sucre en poudre**

1 Lavez, équeutez les fraises et coupez-les en morceaux.
2 Versez 20 cl d'eau et le sucre dans une casserole. Mélangez bien pour dissoudre le sucre et portez à ébullition. Faites bouillir 5 minutes. Retirez du feu et laissez tiédir.
3 Mettez les fraises dans le bol d'un mixeur. Versez le sirop et mixez jusqu'à obtention d'une purée fine.
4 Transvasez dans un bac à glaçons et placez au congélateur 2 heures en grattant à la fourchette toutes les 30 minutes pour détacher les cristaux.
5 Répartissez le granité dans 6 verres et servez aussitôt.

RECETTE LÉGÈRE
94
Kcal/pers.

Terrine de fraises Label rouge

- **POUR 6 PERSONNES** • **PRÉPARATION 20 MINUTES**
- **CUISSON 5 MINUTES** • **RÉFRIGÉRATION 4 HEURES**

- **600 g de fraises Label rouge** • **40 cl de crème liquide à 30 %**
- **6 c. à soupe de sucre en poudre** • **3 c. à soupe de Grand Marnier**
- **1 c. à soupe de jus de citron** • **2,5 c. à café d'agar-agar**

1 Réservez 6 fraises. Équeutez les fraises restantes, mixez-les et incorporez le sucre.
2 Chauffez la purée de fraise, le Grand Marnier, le jus de citron et l'agar-agar dans une casserole. Portez 30 secondes à ébullition.
3 Fouettez la crème liquide en chantilly. Ajoutez-la délicatement à la purée de fraise.
4 Tapissez le fond de votre moule de papier sulfurisé pour un démoulage facile. Versez-y la mousse. Placez 4 heures au frais.

Cheesecakes aux fraises

- **POUR 6 PERSONNES**
- **PRÉPARATION 45 MINUTES**
- **CUISSON 30 MINUTES**
- **ATTENTE 2 HEURES**

- **200 g de fraises**
- **250 g de pâte sablée**
- **1 œuf + 1 jaune**
- **400 g de fromage blanc**
- **60 g de sucre**
- **1 sachet de sucre vanillé**

1 Égouttez le fromage blanc 2 heures. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Beurrez des petits moules, étalez la pâte et garnissez les moules de pâte à l'aide d'un emporte-pièce. Réservez au frais.
2 Mélangez rapidement le fromage blanc avec l'œuf, le jaune et les 2 sucres.
3 Rincez les fraises et coupez-les en deux. Répartissez-les dans les moules et versez la préparation au fromage blanc. Enfournez pour 30 minutes. Laissez refroidir avant de démouler. Servez frais.

Le plus

Pour démouler les cheesecakes aisément préférer des moules amovibles.

Petits cornets croquants vanille fraise

- **POUR 4 PERSONNES** • **PRÉPARATION 30 MINUTES** • **CUISSON 10 MINUTES**

Pour les cornets : • **125 g de farine** • **125 g de sucre** • **80 g de noisettes concassées** • **125 g de beurre** • **2 œufs**
Pour la garniture : • **500 g de fraises** • **80 g de sucre glace**
• **40 cl de crème liquide très froide**
• **1 gousse de vanille** • **1 c. à soupe de jus de citron**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Tapissez une plaque de papier sulfurisé. Faites fondre le beurre à feu doux. Battez les œufs dans une jatte avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent, et incorporez la farine puis le beurre fondu.
2 Déposez des cuillerées à café de pâte très espacées sur le papier sulfurisé. Étalez-les en disques de 8 ou 10 cm de diamètre. Parsemez-les d'une partie des noisettes et enfournez pour 8 à 10 minutes : les tuiles doivent être juste brunes aux bords. Dès la sortie du four, décollez-les et roulez-les en cornets. Posez-les dans des verres pour qu'elles conservent leur forme en refroidissant.
3 Rincez et équeutez les fraises. Mixez la moitié avec 40 g de sucre glace et le jus de citron. Coupez les autres en quartiers. Fendez la gousse de vanille et placez ses graines dans la crème liquide. Fouettez en chantilly ferme et ajoutez le reste de sucre glace.
4 Remplissez les cornets de chantilly à la vanille et garnissez de morceaux de fraises. Décorez de noisettes concassées et servez avec le coulis de fraise à part.

Mille-feuille aux fraises

• POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • ATTENTE 20 MINUTES

Pour les biscuits :

- **50 g de beurre**
- **100 g de sucre en poudre**
- **40 g de farine tamisée**
- **50 g d'amandes en poudre**
- **30 g de pistaches hachées**

Pour la crème :

- **2 jaunes d'œufs**
- **25 cl de lait**
- **15 cl de crème liquide**
- **50 g de sucre en poudre**
- **20 g de farine tamisée**
- **1 gousse de vanille**
- **1 c. à café d'eau de rose**

Pour la garniture :

- **250 g de fraises**
- **4 feuilles de menthe**
- **8 bâtonnets de fruit confit**
- **4 c. à soupe de miel liquide**

1 Préparez la crème : faites bouillir le lait avec les graines de la gousse de vanille fendue en deux. Mélangez le sucre, les jaunes d'œufs, la farine en ajoutant le lait petit à petit. Laissez épaissir la crème en remuant. Ajoutez l'eau de rose et attendez que le mélange refroidisse.

2 Pour les biscuits, mettez le beurre à fondre dans une casserole. Laissez refroidir. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Malaxez les amandes avec le sucre, la farine, 3 cuillerées à soupe d'eau et le beurre fondu, jusqu'à obtenir une pâte à biscuit homogène. Réservez 20 minutes au frais.

3 Formez 12 boules de pâte et aplatissez-les en 6 disques de 6 cm de diamètre. Posez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 5 minutes. À la sortie du four, parsemez les biscuits de pistaches hachées. Cuisez une autre série de biscuits en attendant que la première fournée tiédisse.

4 Battez la crème liquide en chantilly, incorporez-la à la crème à l'eau de rose. Émincez les fraises rincées et essuyées.

5 Montez les mille-feuilles. Posez un biscuit sur une assiette, recouvrez-le de crème, ajoutez des lamelles de fraise. Renouvelez l'opération et terminez par un biscuit, des fraises, des écorces de fruit confit et d'une feuille de menthe. Servez entouré de miel et dégustez.

PANNA COTTA

RECETTE ÉCONOMIQUE 0,91 € PAR PERSONNE

Panna cotta au Carambar

• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES
• CUISSON 10 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

• 60 cl de crème liquide entière • 12 Carambar
• 3 feuilles de gélatine

1 Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2 Coupez 6 Carambar en tout petits morceaux. Versez la crème liquide et les Carambar dans une casserole. Chauffez en remuant jusqu'à ce que les Carambar fondent. Retirez du feu.
3 Essorez la gélatine et mettez-la à fondre en fouettant dans la crème. Répartissez la crème dans des ramequins et placez au frais au moins 3 heures.
4 Au moment de servir, démoulez les panna cotta. Décorez des Carambar restants. Servez aussitôt.

Le plus

Après avoir démoulé les panna cotta vous pouvez les napper avec une crème au Carambar. Préparez-la en faisant fondre le reste de Carambar avec 10 cl de crème fraîche liquide.

Panna cotta au Nutella

• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- **60 cl de crème liquide entière**
- **100 g de Nutella**
- **3 feuilles de gélatine**
- **1 sachet de sucre vanillé**

Pour la décoration :

- **1 c. à soupe de jus de citron**
- **100 g de sucre en poudre**
- **50 g de noisettes mondées**

1 Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2 Versez la crème liquide, le sucre vanillé et le Nutella dans une casserole. Chauffez jusqu'à frémissement de la crème. Retirez du feu. Essorez la gélatine et mettez-la à fondre en fouettant dans la crème.
3 Répartissez la crème dans 6 ramequins et réfrigérez au moins 2 heures.
4 Étalez les noisettes sur une feuille de papier sulfurisé.
5 Déposez le sucre dans une casserole. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau et placez sur feu doux. Cuisez jusqu'à obtention d'un caramel ambré. Ne mélangez jamais pour ne pas faire entrer d'air dans le caramel. Hors du feu ajoutez le jus de citron pour stopper la cuisson. Versez le caramel sur les noisettes et laissez durcir.
6 Au moment de servir, cassez le caramel et parsemez-en les panna cotta.

Entremets aux fraises

- POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MINUTES
- CUISSON 5 MINUTES
- RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

- 600 g de fraises
- 1 citron pressé
- 2 jaunes d'œufs
- 25 cl de lait
- 20 cl de crème fraîche
- 4 feuilles de gélatine
- 60 g de sucre
- sucre glace

1 Lavez et équeutez les fraises. Réservez 100 g pour la décoration. Coupez le reste en tout petits morceaux. Mixez-les avec le jus de citron.
2 Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
3 Fouettez le lait, la crème fraîche, le sucre et les jaunes d'œufs dans une casserole.
Chauffez à feu doux en fouettant environ 3 minutes. Essorez les feuilles de gélatine et mettez-les à fondre hors du feu dans la préparation au lait.
4 Ajoutez la purée de fraise et mélangez. Répartissez dans 6 ramequins et placez au frais pour 3 heures.
5 Au moment de servir, coupez les fraises restantes en deux. Démoulez les entremets sur des assiettes et disposez les fraises tout autour. Saupoudrez les fraises de sucre glace. Servez aussitôt.

Panna cotta à la pêche et gelée de menthe

- POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES
- CUISSON 10 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

- 4 pêches jaunes • 3 brins de menthe • 1 citron pressé
- 50 cl de crème fleurette • 10 cl de lait • 50 g de sucre
- 1 gousse de vanille • 3 feuilles de gélatine • 2 c. à soupe de sucre gélifiant

1 Pelez les pêches, retirez les noyaux et coupez-en 3 en petits morceaux. Répartissez-les dans le fond de 6 verres. Réservez.
2 Placez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide afin qu'elles ramollissent. Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur.
3 Déposez la crème fleurette, le lait, la gousse de vanille, le sucre dans une casserole. Portez à ébullition à feu doux. Retirez du feu et ôtez la gousse de vanille. Essorez la gélatine et faites-la fondre en fouettant vivement dans la crème bouillante. Laissez tiédir et répartissez la préparation dans les verres sur les pêches. Réfrigérez 2 heures.
4 Lavez, effeuillez la menthe et ciselez-la. Portez à ébullition 20 cl d'eau dans une casserole, le jus de citron, le sucre gélifiant et la menthe. Cuisez à petits frémissements 5 minutes. Versez la menthe gélifiée sur les panna cotta prises et replacez au frais 1 heure.
5 Juste avant de servir, épluchez et coupez la dernière pêche en tranches. Décorez-en les panna cotta avec 1 fleur de saison. Servez aussitôt.

LES PETITS + DE CYRIL

Cette recette est délicieuse mais elle gagnera en gourmandise si vous rajoutez des fruits. N'hésitez pas à utiliser des pommes poêlées à la cannelle et des poires. Surtout, si vous rajoutez des fruits, faites-les compoter.

Panna cotta au café et spéculoos

• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES

• CUISSON 10 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

• 50 cl de crème liquide entière • 12 spéculoos • 3 feuilles de gélatine
• 80 g de sucre roux • 2 c. à soupe de café lyophilisé
Pour la gelée : **• 30 cl de café léger • 30 g de sucre en poudre**
• 2 feuilles de gélatine

1 Préparez la gelée au café : faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Versez le café et le sucre dans une casserole. Chauffez à feu doux. Aux premiers frémissements, retirez du feu.

2 Essorez les feuilles de gélatine entre vos mains et mettez-les à fondre en fouettant dans le café chaud. Répartissez la gelée dans 6 verres hauts et placez au frais au moins 1 heure.

3 Préparez la panna cotta : laissez ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Versez 45 cl de crème liquide dans une casserole. Ajoutez le sucre roux et faites chauffer en remuant. Aux premiers frémissements, incorporez le café lyophilisé et mélangez bien. Réservez hors du feu.

4 Essorez la gélatine et fouettez-la dans la crème au café jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Laissez tiédir. Battez la crème liquide restante en chantilly et mélangez vivement à la crème au café. Vérifiez la bonne prise de la gelée au café.

5 Déposez alors la panna cotta sur la gelée et remettez au frais 2 heures. Au moment de servir, concassez finement les spéculoos et parsemez-en les panna cotta. Servez frais.

Panna cotta aux copeaux de chocolat

• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES
• CUISSON 5 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- **50 cl de crème fleurette**
- **10 cl de lait**
- **50 g de sucre**
- **1 gousse de vanille**
- **50 g de chocolat au lait**
- **50 g de chocolat blanc**
- **30 g de chocolat noir**
- **30 g de noisettes concassées**
- **3 feuilles de gélatine**

1 Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur.

2 Versez la crème fleurette, le lait, la gousse de vanille et le sucre dans une casserole. Placez sur feu doux et portez à ébullition. Retirez du feu et ôtez la gousse de vanille. Essorez la gélatine et mettez-la à fondre en fouettant vivement dans la crème bouillante. Répartissez la préparation dans les empreintes d'un moule en silicone. Placez au frais au moins 2 heures.

3 À l'aide d'un Économe préparez des copeaux de chocolat au lait et de chocolat blanc.

4 Déposez le chocolat noir dans une casserole avec une cuillerée à soupe d'eau pour qu'il fonde. Chauffez une poêle à blanc et torréfiez les noisettes concassées. Démoulez les panna cotta sur 6 assiettes. Décorez-les de copeaux de chocolat. Versez un filet de chocolat fondu dans les assiettes. Parsemez de noisettes concassées.

Panna cotta au café

• POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 4 HEURES

• 30 cl de crème liquide • 30 cl de lait • 80 g de sucre • 3 feuilles de gélatine
• 4 tasses de café expresso • 20 g de grains de café chocolat (bonbons)
• 1 c. à café d'extrait de café

1 Faites ramollir 2 feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Versez la crème liquide, le lait, le sucre et l'extrait de café dans une casserole. Placez sur feu doux et portez à ébullition. Hors du feu, incorporez les 2 feuilles de gélatine essorées entre les mains et mélangez jusqu'à ce qu'elles fondent.
2 Répartissez la préparation dans 6 verrines et réservez au frais 2 heures.
3 Ce temps passé, laissez ramollir la feuille de gélatine restante dans de l'eau froide. Préparez 4 expresso et ôtez la mousse. Versez-les dans un récipient et mettez-y à fondre la feuille de gélatine essorée et remuez.
4 Patientez jusqu'à ce qu'elle refroidisse et déposez une fine couche sur les verrines. Réfrigérez de nouveau 2 heures.
5 Servez frais avec des grains de café au chocolat.

Le plus

Servez avec une petite tablette de chocolat noir si vous ne trouvez pas les bonbons café chocolat.

Panna cotta au lait d'amande et chocolat

• **POUR 6 PERSONNES** • **PRÉPARATION 15 MINUTES**
• **CUISSON 10 MINUTES** • **RÉFRIGÉRATION 2 HEURES**

• **30 cl de crème fleurette** • **30 cl de lait d'amande**
• **50 g de chocolat noir** • **60 g de sucre** • **30 g d'amandes effilées**
• **1 gousse de vanille** • **3 feuilles de gélatine**

1 Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur.
2 Versez la crème fleurette, le lait, la gousse de vanille, le sucre dans une casserole. Placez sur feu doux et portez à ébullition. Laissez bouillir 5 minutes. Retirez du feu et ôtez la gousse de vanille.
3 Essorez la gélatine et mettez-la à fondre en fouettant vivement dans la crème bouillante. Répartissez la préparation dans 6 verrines. Réfrigérez 2 heures.
4 Juste avant de servir, déposez le chocolat dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d'eau et attendez qu'il soit bien fondu.
5 Chauffez une poêle à blanc et torréfiez les amandes effilées.
6 Répartissez en filet le chocolat fondu dans les panna cotta. Parsemez d'amandes effilées. Servez aussitôt.

LES PETITS + DE CYRIL

C'est une très bonne recette. En revanche, vu que c'est la saison, n'hésitez pas à varier la recette en réalisant des mélanges comme framboises fraîches et vanille. Petit plus gourmand, vous pouvez ajouter du nougat dans la panna cotta.

RECETTE DE LECTRICE

HELINE, ICONOGRAPHE DANS LA PHOTO CULINAIRE

Moi c'est Heline, mariée et sans enfants. Mes petits plaisirs sont les desserts et les friandises.
Ayant souvent des amis à la maison, j'essaye de les épater avec des recettes originales. Je vous propose donc d'essayer celle-ci avec une petite note florale, à cuisiner pour le printemps.
Faites comme moi, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre chéri, le dessert n'en sera que meilleur...

Panna cotta à la rose et à la grenade

- **POUR 4 PERSONNES** • **PRÉPARATION 20 MINUTES**
- **CUISSON 10 MINUTES** • **RÉFRIGÉRATION 3 HEURES**

- **50 cl de crème liquide entière** • **80 g de sucre en poudre**
- **3 feuilles de gélatine** • **2 c. à d'eau de rose**
- **1 c. à soupe de liqueur de rose**

Pour la garniture : • **2 grenades** • **1 citron pressé**
- **200 g de fraises** • **1 c. à soupe de fleurs de rose séchées**

1 Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Versez la crème liquide et l'eau et la liqueur de rose dans une casserole. Ajoutez le sucre et chauffez en remuant. Aux premiers frémissements, retirez du feu.
2 Essorez la gélatine et mettez-la à fondre en fouettant dans la crème. Répartissez la crème dans de petits moules en silicone et réfrigérez au moins 3 heures.
3 Lavez et équeutez les fraises. Mixez-les avec le jus de citron. Coupez les grenades en deux et égrainez-les.
4 Au moment de servir, démoulez les panna cotta et versez tout autour le coulis de fraise. Décorez de graines de grenade et de fleurs de roses séchées. Servez aussitôt.

VOUS AUSSI VOUS AIMEZ CUISINER ?

Envoyez-nous vos recettes avec photos ainsi qu'une photo-portrait de vous, pourquoi pas dans votre cuisine ? Elles seront peut-être sélectionnées pour être publiées dans un prochain numéro : recettes aux tomates, vos meilleures tartes aux fruits d'été et vos amuse-bouche pour l'apéro... Partagez votre savoir-faire avec les lectrices.

Vie Pratique Gourmand - 6 rue Tarnac 47220 Astaffort - redaction@viepratique.fr

Communauté gourmande

Recettes de lecteurs, tour de main… Partageons nos savoir-faire !

Marmiton.org

La recette

PANNA COTTA NOIX DE COCO ET FRUITS ROUGES

- Pour 6 personnes • Préparation 15 minutes
- Cuisson 5 minutes

- 400 g de lait de coco • 100 g de crème fraîche épaisse
- 50 g de sucre • 2 feuilles de gélatine
- 450 g de fruits rouges mélangés
- 1 sachet de sucre vanillé

1 Préparez un coulis en mixant les fruits rouges avec le sucre vanillé. Versez dans 6 verrines et laissez refroidir.
2 Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer le lait, la crème et le sucre dans une casserole.
3 Ajoutez la gélatine et mélangez jusqu'à dissolution complète.
4 Une fois l'ensemble tiédi, versez sur le coulis. Réservez au réfrigérateur jusqu'à la prise.

Commentaire

OLIVDU94: Super mélange ! Le côté acidulé des fruits rouges se marie harmonieusement à la noix de coco.

Astuce

Décorez le dessus des panna cotta avec du cacao en poudre et laissez quelques morceaux de fruits entiers dans le coulis. Servez dans des verres transparents.

Tour de main

LA CHANTILLY

- Pour 4 coupes de fraises

- 25 cl de crème liquide
- 30 g de sucre glace
- ½ gousse de vanille

Ne montez pas la crème longtemps avant son utilisation, elle risquerait de s'assouplir.

Elle accompagne tout simplement les desserts comme de délicieuses fraises de saison !

1 Versez la crème dans un cul-de-poule (ou un saladier), fouettez-la énergiquement de manière à incorporer de l'air. Grattez l'intérieur de la demi-gousse de vanille et récupérez les graines.

2 Ajoutez progressivement le sucre glace.

3 Fouettez de nouveau. La crème est prête lorsqu'elle tient aux branches du fouet.

Le bonheur de goûter dehors...

Le cahier indispensable pour faciliter votre vie gourmande...

Index

J'invite... maman pour sa fête

Le 29 mai, n'oubliez pas, les mamans seront au centre de toutes les préoccupations. Pour rendre ce jour remarquable en toute simplicité, faites appel à toute la famille, mais aussi à vos souvenirs.

Par Kévin Le Manach

Il est certain que colliers de pâtes, assiettes décorées à la peinture à l'eau et autres coffrets à bijoux en boîtes d'allumettes vides sont devenus presque des symboles inévitables de la fête des mères. Ils ont peut-être parfois laissé perplexe, mais n'ont jamais déçu. Tout en gardant en tête ce patrimoine informel, pourquoi ne pas essayer d'organiser une véritable célébration, voire un hommage...

UN AIR DE FAMILLE

Le principe est simple : lui offrir un moment exceptionnel, même si ce jour ne doit pas servir d'excuse à tous les autres. Tout commence le matin avec, bien sûr, le classique petit déjeuner au lit. Cliché, sûrement, mais tellement agréable, et la plus petite attention n'est jamais de trop. Dans l'esprit même de cette fête, l'idée serait de rendre un véritable hommage aux plats qu'elle cuisine habituellement, mais aussi à ceux qu'elle préfère. Organisez un véritable complot familial, elle ne doit se douter de rien. Durant toute la journée, une personne aura la charge de tenir la maîtresse de maison hors du foyer. Autrement dit, c'est dans le plus grand secret que le reste de la famille va revisiter les bonnes recettes de maman. Ainsi petits et grands auront l'occasion de prouver et revendiquer leurs talents culinaires.

4 IDÉES DE RECETTES

Pour remplacer la classique tomate mozzarella, coupez en tranches fines des oranges et, après y avoir

disposé quelques cubes de feta, assaisonnez le tout d'un peu de vinaigre et d'huile d'olive.
En plat principal, la sauce bolognaise des lasagnes habituelles peut aussi se transformer. Dans une poêle, faites revenir oignons, poireaux et dés de jambon, et, dans le montage de vos lasagnes, remplacez la béchamel par de la ricotta.
En guise de dessert, plusieurs solutions s'offrent à vous. Proposez ainsi un fondant au chocolat original en intégrant dans la pâte des graines de lavande. Toujours dans un esprit printanier, une salade de fraise à la mode orientale, avec épices, menthe et fleur d'oranger, peut parfaitement conclure votre repas sur une note de fraîcheur et de légèreté.
Les plus jeunes, encadrés par un adulte, auront aussi la possibilité de mettre la main à la pâte. Et pour booster tout ce petit monde, il incombera à l'un d'entre vous de mettre en place un petit concours sans remise de prix. Évitez l'esprit de compétition, il s'agit avant tout d'un repas de famille.

SOUVENIRS, SOUVENIRS

Pour la décoration, plongez-vous dans votre passé d'écolier et revoyez-vous assis en classe de primaire, essayant de vous battre avec du papier crépon, les mains pleines de colle, ou tentant d'écrire un poème à la gouache sur un pot de fleurs. Disposez sur la table une nappe blanche où tout le monde pourra s'exprimer. Entre poèmes, mots doux, anecdotes et, pourquoi pas, dessins, chacun ira de sa petite contribution. Après l'atelier cuisine, nous passons donc à l'atelier arts plastiques. Le printemps et l'éveil de la nature peuvent aussi être source d'inspiration et, par conséquent, participer à la décoration. Quelques bouquets de fleurs disposés ici et là, quelques bougies colorées feront parfaitement l'affaire. Ainsi préparée, il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter une très bonne fête des mères. ■

1

2

3

4

Shopping fête des mères

1 Cuisine colorée
Friands de pâtisseries diverses et variées, voici l'occasion de vous équiper tout en couleur. Rouleaux à pâtisserie, 22 € pièce, Fiesta. Pelles à tarte mélaminées, 11 € pièce, Le Torchon à carreau.

2 À partager
Douceur et chocolat seront au rendez-vous pour la fête de mères. « Un cœur gros comme ça » garni, 180 g, 25 €, François Pralus. En vente du 22 au 29 mai.

3 Édition limitée
Jour de fête oblige, ce sera champagne. G.H. Mumm brut rosé et son étui fraîcheur, 42 €, Fauchon.

4 Flamme parfumée
Une journée tout en couleur et senteur avec ces bougies parfumées qui dynamiseront votre intérieur. Bougie oiseau, (12x5x17 cm), 12 €50, Bougies la Française.

Comme à la **fête foraine**

À la foire, certains s'éclatent sur les manèges tandis que d'autres craquent pour **les confiseries.** Et si les premiers trouvent mal leur place à la maison, les secondes, en revanche, sont tout à fait réalisables. À vos fourneaux ! **Par Magali Kunstmann-Pelchat**

ÉCLATANTES POMMES D'AMOUR

Sous une couche de caramel rouge croquant se cache la douceur d'une pomme. On n'y pense pas forcément, mais cette friandise est très simple à confectionner. Un caramel clair réalisé avec du sucre (ou du glucose), de l'eau, du citron, du colorant en poudre rouge, et hop ! On plonge (avec précaution pour éviter toute brûlure) des petites pommes rouges, bien lavées, dans lesquelles on a introduit au préalable un petit bâtonnet en bois. Une fois nappées de caramel, les pommes doivent tiédir une demi-heure sur une feuille de papier sulfurisé avant d'être dégustées. Pour éviter les bulles d'air dans le caramel, il faut impérativement le laisser reposer cinq minutes avant d'en enrober les pommes. Par ailleurs, mieux vaut plonger les fruits un par un et en une seule fois. Et s'il vous venait à l'esprit de baigner les pommes dans de l'eau pour les refroidir plus rapidement, oubliez immédiatement. Elles perdraient leur belle couleur écarlate et, surtout, ne se conserveraient pas plus d'une journée. Enfin, le caramel durci dans le fond de la casserole s'enlève très bien en le couvrant d'eau et en chauffant à feu doux.

DÉLICIEUX CHOUCHOUS

Ceux de nos fêtes foraines, traditionnellement aux cacahuètes (non salées, bien sûr), sont inspirés des pralines, ces petites amandes enveloppées de sucre cuit, caramélisé (donc brun) pour celles de Montargis ou coloré en rose pour celles de Lyon. C'est que la méthode utilisée pour ces friandises convient tout à fait à plusieurs fruits à écale : noix, noisettes, noix de pécan, de macadamia, de cajou, pistaches… Certes facile, la recette requiert de l'huile de coude pendant un quart d'heure et de la rapidité dans les gestes. Déposez, dans une sauteuse ou une casserole, le même poids de graines décortiquées nature, de sucre en poudre et d'eau. Comptez 125 g, c'est suffisant pour régaler quelques gourmands et plus simple à remuer. Chauffez à feu vif tout en mélangeant vivement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le sucre caramélise. Hors du feu, remuez énergiquement afin de bien enrober les fruits de caramel. Alternez les passages sur et hors du feu sans cesser de mélanger et admirez l'évolution du caramel qui, sous l'effet de la chaleur, se transforme en pellicule granuleuse, puis en poudre blanche et de nouveau en sirop brun. Remuez alors avec délicatesse pour ne pas briser l'enrobage. Étalez les chouchous sur une feuille de papier sulfurisé en les décollant rapidement, avant que le caramel ne durcisse et ne transforme vos bonbons en une seule plaque. Une fois refroidis, les chouchous se conservent plusieurs jours dans un sachet ou une boîte, à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

Le plus

Que serait une fête foraine sans barbes à papa, chichis, gaufres, boules de Berlin et pop-corn ? Misez aussi sur les contenants festifs : sachets en papier, cornets en carton… Succès garanti !

TENDRES GUIMAUVES

Qui n'a jamais craqué pour elles ? Souvenirs d'enfance doux et sucrés, les petits cubes et les longues lanières aux couleurs chatoyantes, spongieux et un peu collants (reconnaissons-le), se retrouvent aussi bien sur les stands des fêtes foraines, dans les boutiques des confiseurs les plus prisés, que sur les tables des grands chefs en version sucrée, mais aussi salée : parfumée à l'ail des ours pour Jean-Luc Germond, au bouillon de crabe ou à l'encre de seiche pour Patrick Jeffroy, à la carotte pour Guy Martin… Mais la guimauve, c'est quoi au juste ?

Quel plaisir de retrouver à la maison ses confiseries préférées de la fête foraine !

Tout simplement un sirop de sucre élaboré avec 250 g de sucre et 80 g d'eau, 6 feuilles de gélatine et un arôme (vanille, framboise, violette, citron, menthe...), incorporés à 3 blancs d'œufs battus en neige. Une fois la consistance désirée obtenue, il suffit de laisser sécher la pâte de guimauve puis de la découper en cubes, que l'on roule ensuite dans un mélange de sucre glace et de fécule de maïs. Le plus dur reste d'attendre au moins vingt-quatre heures avant de les dévorer. De quoi régaler les copains de votre petit dernier à l'occasion de son prochain anniversaire... ■

Trio de fête

Une sélection d'appareils spécial fête foraine, pour tous les budgets.

Chaud devant !
De quoi réchauffer 2 pains simultanément et cuire doucement les saucisses à la vapeur. Idéal aussi pour la cuisson des œufs. Hot-Dog FC 460, 74,99 €, Siméo.

Nostalgique
De vrais pop-corn sans graisse, sains, goûteux et légers avec cette machine au design inspiré des années 50. Comme au cinéma ! Machine à pop-corn FC 170, 100 €, Siméo.

Comme du coton
Avec du sucre en poudre classique ou parfumé, réalisez de délicieuses barbes à papa en quelques minutes. Appareil à barbe à papa 55,49 €, Tefal.

TOP 5

des gestes pour se protéger des mouches

1. **CACHER** la nourriture en la stockant dans des boîtes hermétiques, au frigo.
2. **FERMER** correctement la poubelle et la nettoyer régulièrement.
3. **PLACER** des pieds de basilic sur les bordures de fenêtres. Les mouches détestent cet aromate. Planter également de la citronnelle.
4. **DÉPOSER** dans une soucoupe des rondelles de citron piquées de clous de girofle.
5. **VERSER** du vinaigre blanc dans un petit bol et y ajouter une rondelle de citron.

58 %

des consommateurs déclarent comparer les prix des produits conventionnels et des produits bio.

(Selon un sondage CSA).

L'AMAP appliquée aux produits de la mer

Autrefois, en bord de mer, il était courant d'aller acheter le poisson directement aux femmes de pêcheurs. **C'est bien fini aujourd'hui,** il ne reste que les supermarchés ou encore le marché hors de prix !

Le principe de l'Association pour le maintien d'une agriculture paysanne (Amap) est de créer un lien direct entre producteurs et consommateurs qui s'engagent à acheter le produit à un prix équitable et payable à l'avance. Cela fonctionne très bien pour les fruits et légumes ainsi que laitages et viandes, alors pourquoi pas pour le poisson et les fruits de la mer ? Le principal avantage, outre le prix, est la fraîcheur du poisson, pêché le jour même. L'Amap permet de rompre avec une aberration : celle de l'approvisionnement d'une région côtière en poissons venant d'autres régions côtières éloignées. Cela limite aussi les frais de congélation ou de conservation. L'Amap permet, par ailleurs, d'éviter bon nombre d'intermédiaires et de soutenir une pêche artisanale en difficulté face aux géants de la mer. Pour assurer une pratique plus durable, certains pêcheurs s'engagent même à ne prélever que des espèces de poissons non menacées d'extinction. Alors, que vous habitiez près des côtes ou que vous soyez tout simplement en vacances, n'hésitez pas.

Pour trouver l'Amap la plus proche de votre lieu de résidence, rendez-vous sur le site : www.reseau-amap.org

Par Michèle Vaillant

Rendez-vous

Du 27 au 29 mai à Caen (14)

SALON FORME & BIEN-ÊTRE

Durant trois jours, de nombreux professionnels du bien-être présentent leurs produits bio et services. Ils animent des ateliers et des conférences sur le développement durable, les circuits bio, le commerce équitable…

- **Ouvert de 10 à 19 heures. Tarifs : 2 € et gratuit jusqu'à 14 ans. Parc des expositions, 14000 Caen. www.caen-expo-congres.com**

ON DÉCOUVRE

Le riz rouge, une touche de couleur

Traditionnel en Thaïlande, le riz complet Khao Deng est rouge par son enveloppe. Très riche en fibres, vitamines et minéraux, son grain a la saveur intense du riz complet et une texture à la fois croquante et moelleuse avec un léger goût de noisette. Il est idéal pour accompagner les poissons, les viandes, les salades, les légumes…

Produits

AMATEURS DE THÉS VERTS

Voici deux nouvelles saveurs de thé vert japonais à découvrir absolument. Séché, le Green Bancha est d'une extrême douceur. Quant au semi-fermenté Oolong, il dégage un puissant arôme fleuri.

- **Green Bancha, 5,70 € (100 g) et 2,77 € (10 sachets de 1,5 g), Oolong, 8,50 € (75 g) et 3,50 € (10 sachets de 1,5 g), Lima. En magasins biologiques et diététiques.**

Le maïs, la boîte à malice !

En conserve, toute l'année, le petit grain jaune est toujours prêt à rendre service.

Par Michèle Vaillant

Originaire du Mexique, le maïs fut la base de l'alimentation des civilisations précolombiennes. Les explorateurs portugais le rapportèrent en Europe au XVIe siècle. Il est cultivé aujourd'hui dans le monde entier. Souvent consommé frais, en France, il est surtout utilisé conditionné en conserve. Pratiques et très économiques, petites ou grandes, les boîtes se retrouvent dans la plupart des placards. La saveur tendre et douce du maïs s'adapte à de nombreuses recettes. Il se glisse volontiers dans les soupes, les macédoines ou les ragoûts. Par sa couleur et sa texture, il ajoute une touche croquante et colorée aux salades. Cuisiné en purée, il accompagne de nombreux plats. Aujourd'hui, lui aussi se fait bio. Le spécialiste du maïs Géant Vert lance son petit grain en version bio. Naturellement sucré, il est croquant et juteux. Il possède une couleur et un goût exceptionnels. Mais, attention, une fois la boîte ouverte, son contenu doit être conservé dans un récipient en plastique fermé hermétiquement et placé au réfrigérateur. ■

Tartare de dorade et mousse de maïs

• POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES
• RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- **2 boîtes de maïs bio Géant Vert • 4 filets de dorade**
- **2 citrons verts • 1 oignon • 1 botte de coriandre**
- **2 feuilles de gélatine • 2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Coupez le poisson en cubes. Égouttez le maïs et récupérez le jus. Mixez les trois quarts du maïs et mélangez-les avec le jus et la gélatine.
2 Remplissez un siphon, fermez, mettez les cartouches de gaz et secouez. Réservez au frais 2 heures.
3 Pelez et hachez l'oignon. Prélevez le zeste des citrons avant de les presser. Mélangez le jus de citron avec la dorade, la coriandre, l'oignon et l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis ajoutez le reste de maïs.
4 Dressez dans chaque assiette, nappez avec la mousse de maïs et parsemez de zeste de citron.

Filet d'agneau et sa purée de maïs

• POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MINUTES
• CUISSON 20 MINUTES

- **1 boîte de maïs bio Géant Vert**
- **4 filets dans la selle d'agneau • 4 grosses pommes de terre • 30 g de beurre • gros sel**

1 Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros quartiers. Faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée puis réduisez-les en purée. Incorporez le beurre.
2 Mixez le maïs sans le jus et ajoutez-le à la purée.
3 Faites cuire les filets d'agneau à la poêle 5 minutes de chaque côté et servez accompagné de purée.

Dos de cabillaud à la vapeur et ratatouille de maïs

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- **2 boîtes de maïs bio Géant Vert**
- **4 dos de cabillaud**
- **1 céleri boule • 1 céleri branche**
- **1 navet boule • 1 carotte**
- **1 gousse d'ail • 2 feuilles de laurier**
- **1 botte de thym**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**

1 Épluchez céleris, navet et carotte, puis coupez-les en dés.
2 Faites-les revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive à feu moyen. Pelez et pressez l'ail. Ajoutez-le aux légumes avec les feuilles de laurier et mélangez.
3 Lorsque les légumes sont croquants, versez le contenu des 2 boîtes de maïs bio et couvrez.
4 Faites cuire les dos de cabillaud dans un panier vapeur recouvert de thym.
5 Servez arrosé d'un filet d'huile d'olive.

Les barbecues, on ne joue pas avec le feu!

Dès les beaux jours, 3 Français sur 4* s'adonnent au plaisir du barbecue. Un mode de cuisson synonyme de convivialité et de simplicité, qui a sa place au jardin, sur le balcon et même à l'intérieur.

Par Magali Kunstmann-Pelchat

Fixe ou mobile, voilà la première question à se poser quand on souhaite acquérir un barbecue. Le premier, en briques, pierre ou béton, est parfait pour les grands jardins, pouvant même s'intégrer à la déco extérieure. Le second offre l'avantage de pouvoir être déplacé en fonction du vent afin de maîtriser la combustion. Il peut également être rangé à l'abri l'hiver et, pour les plus petits modèles, emporté partout, chez des amis, en pique-nique ou en vacances.

COMMENT ÇA MARCHE

• **À charbon de bois**

Le plus utilisé de tous, il reste aussi le moins cher du marché, même si certaines marques proposent aujourd'hui des appareils très équipés dont les prix peuvent atteindre des sommets. Avec lui, on retrouve le plaisir d'allumer un bon feu et de servir des grillades au goût de braise si particulier. Destiné à un usage extérieur, il s'utilise également avec des briquettes, des sarments de vigne ou du bois. Sur pied ou à poser sur une table, il est muni d'une cuve en fonte, inox ou tôle émaillée, avec ou sans capot pour une cuisson directe ou à convection (comme dans un four), parfois d'une grille d'attente. Certains modèles sont équipés d'un système d'allumage rapide au gaz très pratique et permettent de contrôler l'arrivée d'air et de régler ainsi l'intensité du feu.

• **Électrique**

À l'intérieur comme à l'extérieur, sur la terrasse comme sur la table, il est facile à ranger et rapide à mettre en route, mais nécessite une prise électrique à proximité. Plus proche du four que du barbecue au charbon, il ne saisit pas aussi puissamment les aliments mais trouve néanmoins ses adeptes.

• **Au gaz**

Tout droit venu des États-Unis et d'Australie, il a le vent en poupe dans l'Hexagone. C'est le barbecue qui permet de ne pas se salir les mains et de cuisiner avec maîtrise. Plus encombrant, plus onéreux, mais souvent mieux équipé que les autres (pierres de lave, capot, thermomètre, grille d'attente, plancha, réchaud latéral…), il s'utilise avec une bouteille de gaz butane ou propane, voire sur le gaz de ville.

POUR BIEN CHOISIR

Privilégiez les modèles pas trop lourds, à roulettes pour faciliter le déplacement et, surtout, bien stables. Vérifiez que l'appareil possède des grilles faciles à placer, un cendrier (barbecue à charbon), un plateau pour recueillir les graisses, et qu'il est facile à nettoyer. Certains sont équipés de brûleurs verticaux qui évitent aux graisses de s'enflammer pour une cuisine sans fumée et plus saine. Si vous avez l'habitude de recevoir autour du barbecue, préférez un modèle avec une grande surface de cuisson : 57 cm de diamètre pour 10 personnes. ■

*Source : observatoire Campingaz-TNS

1

2

J'achète ou j'achète pas?

OUI

- Aux modèles électriques pour un usage intérieur.
- Aux modèles à gaz pour la rapidité et la simplicité de l'allumage.
- Aux modèles à charbon pour les scouts dans l'âme.

NON

- Aux modèles électriques pour les amateurs de saveurs de bois.
- Aux modèles à charbon pour les gens pressés.

1 Nomade. Compact et léger, il permet de cuisiner pour 8 et, une fois replié, il se glisse n'importe où! Fargo R 129,90€, Campingaz.

2 Trop beau! Un barbecue à charbon qui s'emporte en pique-nique comme en vacances grâce à son anse et son système de verrouillage. Smokey Joe Premium 89€, Weber.

3 Électrique. Une fois les grillades terminées, il se nettoie facilement et se range en un clin d'œil dans sa valise. Easy Grill'N Pack Adjust 73,99€, Téfal.

4 Malin! Pierre à pizza, plancha ou gril, c'est selon. Derrière la grille inox se cache la bouteille de gaz. Élément by Fuego 599€, Favex.

5 Rapide. Des grillades vite préparées pour 10 personnes grâce aux systèmes QuickStart et QuickStop. Major inox 189€, Barbecook.

Tour du monde **des blondes**

Si l'on parle de bière, on pense tout de suite Belgique ou Allemagne, et pourtant ! De nombreux pays produisent eux aussi leur bière, moins célèbre, que la rédaction s'est empressée de comparer avec une allemande des plus classiques. Par Jeremy Diaz

Pour les soifs d'été, la bière s'impose comme une boisson incontournable.

1ER

Portugaise

C'est quoi ? Une boisson enrichie d'1 % de jus de citron.
On aime : plus facile à boire qu'une bière classique, elle surprend par sa saveur innovante et très rafraîchissante. Pour ne rien gâcher, elle ne fait que 33 Kcal par 100 g.
On aime moins : peut-on vraiment parler de bière ? Son petit goût citronné fait sa force, mais elle ne se bat pas avec les mêmes armes !
Cerveja limao, Super Bock Green.
Prix : 6,31 € (6 x 33 cl) soit 3,18 € le litre.
Notre note : 18/20

Américaine

C'est quoi ? La bière la plus vendue et la plus populaire chez nos amis d'outre-Atlantique.
On aime : légère, agréable et très désaltérante avec sa couleur jaune pâle et sa mousse blanche très fine. Ses arômes sont assez délicats et aériens.
On aime moins : importée des States où elle est très peu coûteuse, notre porte-monnaie ressent le prix du transport !
Bud.
Prix : 5,14 € (6 x 25 cl) soit 3,42 € le litre.
Notre note : 16/20

Espagnole

C'est quoi ? Une bière blonde conçue par le brasseur San Miguel à Lérida.
On aime : couleur claire, teinte limpide, mousse classique assez serrée. Bien faite, moyennement corsée et bien maltée.
On aime moins : elle manque un peu de caractère, on aurait aimé retrouver plus de saveur et d'arôme dans cette bière.
Cerveza especial, San Miguel.
Prix : 4,22 € (6 x 25 cl) soit 2,81 € le litre.
Notre note : 15/20

Allemande

C'est quoi ? La bière blonde locale de Munich dont la recette date de la fin du XIXe siècle.
On aime : exactement ce que l'on attend d'une bière de type pils : une blonde limpide, avec une amertume moyenne.
On aime moins : pas de surprise en fin de dégustation, elle ressemble à beaucoup d'autres. La bière ultra classique par excellence.
Blonde Original de Munich, Paulaner.
Prix : 4,75 € (6 x 25 cl) soit 3,16 € le litre.
Notre note : 14/20

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Outre des séances assistées de cueillette et de récolte, l'association propose des produits à la vente et plusieurs autres services.

Fruits et légumes à pleine main

Amateurs de produits frais, cette fin de mai ensoleillée vous donne des envies d'extérieur ? Alors découvrez les vergers et potagers « Chapeau de paille »*. Par Kévin Le Manach

En cette saison tout particulièrement, la nature comble tous les goûts : fraises, rhubarbe, artichauts, épinards, radis roses ou encore carottes, asperges et oignons blancs… Vous n'aurez que l'embarras du choix et vous pourrez même réaliser de splendides bouquets de fleurs.

VALEUR VERTE

Depuis 1985, regroupées en Groupement d'intérêt économique à but non lucratif, plusieurs fermes tentent de faire valoir les valeurs qui sont les leurs, à savoir une agriculture respectueuse de l'environnement. Tout en restant indépendantes, elles partagent leurs compétences et leurs techniques. Depuis le départ, « Chapeau de paille » s'inscrit dans une démarche de développement durable, sous le credo « Assurer la production de légumes et fruits sains tout en préservant la terre ». Entre faux semis, binages et paillages végétaux, l'association valorise aussi ses techniques en leur redonnant une place dans l'agriculture actuelle.

SUR LE CHAMP

Depuis avril, chaque année, l'association invite les citadins à récolter fruits et légumes dans 27 points de cueillette libre-service à moins de 20 km des grandes villes (10 sites en Île-de-France et 17 en province). Le principe est plutôt simple : gants, sécateur et brouette en main (mis à disposition sur place), vous partez à l'exploration des vergers et potagers, et récoltez fruits et légumes de saison au prix le plus juste. Vous aurez aussi l'occasion de bénéficier des conseils avisés des agriculteurs présents sur place, d'un service de covoiturage disponible sur le site, ainsi que d'informations sur les adresses des points de cueillette, les tarifs…* Éco responsable et pédagogique, une telle sortie vous permettra de redécouvrir et faire découvrir aux enfants la nature dans une ambiance ludique et conviviale.

Les cueillettes sont ouvertes entre avril et novembre, alors à vos paniers et profitez-en ! Bonne récolte.

** Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de l'association : www.chapeaudepaille.fr*

À lire en famille

« Mon p'tit coin de prairie » (à partir de 3 ans), de Danièle Schulthess, éd. Petite Plume de carotte, 12 €.
Cet album documentaire accompagnera vos enfants dans la découverte du jardinage et de l'environnement, aux côtés de Mousse le mulot et ses amis. Une approche de la nature qui suscitera peut-être des futures passions.

Le beurre

Parfait pour mettre dans les épinards mais aussi dans le reste, ce produit authentique améliore richement les ingrédients d'une cuisine populaire en apportant une petite touche de douceur.

Par Michèle Vaillant

La sauce béarnaise

À réaliser au dernier moment, car elle ne peut être réchauffée. Hachez finement 2 échalotes et ciselez quelques feuilles d'estragon. Mettez-les dans une petite casserole à fond épais avec 3 cuillerées à soupe de vinaigre. Faites bouillir doucement jusqu'à évaporation complète du liquide. Laissez refroidir puis, hors du feu, ajoutez 2 jaunes d'œufs et 2 cuillerées à soupe d'eau. Salez et poivrez. Remettez sur feu doux et fouettez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ôtez du feu et incorporez 100g de beurre, noix par noix, en tournant sans cesse.

Le beurre d'escargot

La farce incontournable pour garnir les gastéropodes. Hachez 1 gousse d'ail, 1 échalote et 1 bouquet de persil. Malaxez 250g de beurre avec une cuillère en bois pour lui donner la consistance d'une crème. Incorporez l'ail, l'échalote et le persil au beurre. Salez et poivrez, puis versez 1 verre de vin blanc sec et mélangez.

Le beurre blanc nantais

Idéal pour les poissons. Épluchez et hachez finement 3 échalotes. Faites-les réduire dans une casserole avec 10cl de vin blanc. Laissez refroidir, puis, sur feu très doux, ajoutez peu à peu 200g de beurre sans cesser de remuer avec une cuillère de bois. Il ne faut pas battre cette sauce. Elle doit rester onctueuse. Poivrez-la et versez-la dans une saucière tiède. Servez immédiatement.

La sauce hollandaise

Délicieuse avec des poissons cuits au court-bouillon, des asperges ou des fonds d'artichaut. Mettez 2 jaunes d'œufs dans un poêlon à haut bord. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau froide et quelques gouttes de jus de citron. Salez et poivrez. Sur feu très doux, fouettez jusqu'à épaississement. Veillez à ce que la casserole ne soit jamais trop chaude à la main. Hors du feu, incorporez délicatement 100g de beurre, noix par noix.

La crème au beurre

Indispensable pour réaliser des gâteaux comme le Paris-Brest ou le moka. Dans une terrine, mélangez 100g de sucre avec 4 jaunes d'œufs au bain-marie tiède et travaillez au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne crémeux. Ajoutez ensuite 175g de beurre coupé en morceaux et malaxez vigoureusement au fouet. Dès que la crème devient lisse et brillante, utilisez-la immédiatement sans la mettre au froid.

Des idées **pratiques** pour cuisiner **équilibré !**

La liste de courses (p. 62). En page suivante, une liste de courses à détacher. Elle regroupe les aliments principaux à acheter pour réaliser les recettes de fin de semaine. Les courses du week-end en seront certainement facilitées.

Le poster (p. 63 et 64). Il associe les recettes proposées dans le dossier « 2 semaines » à de nouvelles suggestions afin d'équilibrer complètement les repas. En image son décryptage :

La recette à retrouver dans le dossier 2 semaines.

Les idées de plats faciles pour équilibrer le repas.

Les apports caloriques par menu (midi et soir).

Les conseils de notre diététicienne.

Le dossier (p. 65 à 78). Malin et facile, il propose des idées de menus (entrées, plats et desserts) à concocter en toutes occasions, mais aussi le vin idéal pour accompagner l'intégralité des repas.

L'ingrédient de la quinzaine. Les propositions des menus quotidiens auront un ingrédient comme fil conducteur, pour ces deux semaines, le choix de la rédaction : les recettes aux asperges.

Vertes ou blanches, elles composent, au printemps, d'irrésistibles entrées et se déclinent à toutes les sauces. Et, comme elles font souvent l'unanimité, proposez-les aussi en accompagnement de vos plats. Côté santé, elles constituent un excellent apport en phosphore et en folate qui participe à la fabrication des cellules, dont les globules rouges.

Pour mieux identifier les recettes contenant cet aliment gourmand, nous avons surligné dans la liste des ingrédients les asperges. Encore plus facile de les repérer !

ENTRÉE

Asperges vertes et shiitaké en consommé au jaune d'œuf

page 70

Pour 4 personnes

- 1 botte d'asperges vertes françaises
- 150g de shiitakés
- 4 gros œufs bio
- 50cl de consommé de bœuf corsé et parfumé
- 10 brins de cerfeuil

Gourmand n°215

PLAT

Pâtes roquette et ricotta

page 70

Pour 4 personnes

- 500g de pâtes fraîches
- 100g de roquette
- 200g de ricotta
- 150g de tomates confites
- 3c. à soupe d'huile d'olive

Gourmand n°215

DESSERT

Meringues de maïs

page 70

Pour 15 à 30 meringues

- 5 blancs d'œufs
- 145g de sucre semoule
- 125g de sucre glace
- 1 boîte de maïs Géant Vert (150g)

Gourmand n°215

ENTRÉE

Salade de céleri aux cranberries

page 71

Pour 4 personnes

- 500g de céleri-rave
- 2 branches de céleri avec les feuilles
- 25g de noix de Californie
- ½ citron
- 1 poire
- 80g de cranberries séchées
- 100g de mayonnaise
- 100g de yaourt écrémé
- 1c. à café de miel liquide
- sel et poivre

Gourmand n°215

PLAT

Gigot d'agneau, blinis roquefort et crème d'ail

page 71

Pour 6 personnes

- 1 gigot d'agneau (1,6kg)
- 400g de pommes de terre Roseval
- 1 tête d'ail
- 2 brins de romarin
- 3 œufs
- 80g de roquefort
- 30cl de crème liquide
- 20cl de lait tiède
- 200g de farine
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée
- 3c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Gourmand n°215

DESSERT

Mousse au citron vert

page 71

Pour 4 personnes

- 6 citrons verts
- 2 œufs
- 60g de sucre
- 1c. à soupe de Maïzena
- 1 pincée de sel

Gourmand n°215

Liste des courses

À DÉCOUPER ET À EMPORTER POUR FACILITER VOS ACHATS DES REPAS DU WEEK-END.

NOUVELLE RUBRIQUE

ENTRÉE

Mâche au carpaccio de champignons et bresaola au sésame

page 77

Pour 4 personnes

- 4 tranches de bresaola (ou viande des Grisons)
- 4 gros champignons de Paris
- 1 sachet de mâche Bonduelle
- 4c. à soupe d'huile d'olive
- 1c. à soupe de vinaigre balsamique
- graines de sésame
- fleur de sel et poivre mignonnette

Gourmand n°215

PLAT

Crevettes en croûte de sel à la plancha sauce origan

page 77

Pour 4 personnes

Pour les crevettes en croûte de sel :

- 500g de grosses crevettes crues
- 3c. à soupe d'huile d'olive
- 65g de sel de mer

Pour la sauce origan :

- 1 citron (jus)
- 12cl d'huile d'olive extra-vierge
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1c. à café d'origan séché
- 2c. à soupe de persil frais haché

Gourmand n°215

DESSERT

Feuilleté aux poires

page 77

Pour 4 personnes

- 1 boîte de poires au sirop
- 1c. à soupe de jus de citron
- 150g de pâte feuilletée
- 30g de beurre
- 4c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 200g de sucre

Gourmand n°215

ENTRÉE

Soupe de cocos roses

page 78

Pour 4 personnes

- 2 boîtes de haricots Borlotti
- 1 oignon
- 1 cube Maggi
- 100g de spaghettis plutôt épais
- 1c. à soupe d'huile d'olive
- 1 flacon de vinaigre
- sel et poivre

Gourmand n°215

PLAT

Escalopes de saumon écossais et velouté d'asperges à la menthe

page 78

Pour 4 personnes

- 4 escalopes de saumon écossais (120g)
- 400g d'asperges vertes
- 10 feuilles de menthe
- 2 échalotes
- 60g de beurre
- 2c. à soupe de crème fraîche (épaisse)
- 1l de bouillon de légumes
- 2c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Gourmand n°215

DESSERT

Éclairs au caramel et fleur de sel

page 78

Pour 10 éclairs

Pour la pâte à choux :

- 8 œufs
- 25cl de lait frais entier
- 220g de beurre
- 270g de farine
- 10g de sucre semoule
- 10g de fleur de sel

Pour le caramel :

- 1cl de jus de citron
- 110g de crème finesse
- 100g de beurre
- 220g de sucre semoule
- 110g de glucose
- 20g de miel de châtaignier
- 5g de fleur de sel

Gourmand n°215

2 semaines de menus équilibrés pour toute la famille

1re SEMAINE

LES APPORTS CALORIQUES SONT CALCULÉS POUR UNE RATION DE RÉFÉRENCE JOURNALIÈRE DE 2 000 KCAL RÉPARTIE SUR LES TROIS REPAS.

Le petit déjeuner type ▪ **1 thé, 1 café ou 1 infusion** ▪ **pain + beurre, confiture ou miel** ▪ **1 fruit ou 1 laitage**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Déjeuner	▪ tomates mozzarella ▪ **sushis de rumsteck** ▪ **ananas à la fraise** APPORT : 670 KCAL	▪ **mousse d'asperge** ▪ haricots verts en salade ▪ yaourt nature ▪ **cookies aux corn flakes et pépites de chocolat** APPORT : 965 KCAL	▪ melon ▪ poulet grillé ▪ courgettes persillées ▪ **fondue fraises-chocolat version cocktail** APPORT : 1395 KCAL	▪ carottes râpées ▪ **côtelettes d'agneau au porto rouge** ▪ yaourt nature ▪ **compote de rhubarbe à la vanille** APPORT : 905 KCAL	▪ avocat ▪ **papillotes de cabillaud au lait de coco** ▪ riz parfumé ▪ **cheesecake noix de coco** APPORT : 1060 kcal	▪ **asperges vertes et shiitaké en consommé au jaune d'œuf** ▪ **pâtes, roquette et ricotta** ▪ **meringues de maïs** APPORT : 654 KCAL	▪ melon au porto ▪ **gigot d'agneau, blinis au roquefort et à la crème d'ail** ▪ nougat glacé APPORT : 1005 KCAL
Dîner	▪ **œufs brouillés aux asperges des sables des Landes** ▪ salade verte ▪ faisselle au miel ▪ compote de pruneaux APPORT : 680 KCAL	▪ **bœuf sauté aux petits légumes** ▪ riz ▪ fromage blanc ▪ cerises APPORT : 560 KCAL	▪ **petits biscuits au comté** ▪ **calamars farcis au risotto de pomme de terre** ▪ yaourt au coulis de fruits rouges APPORT : 795 KCAL	▪ **salade d'asperges vertes au jambon de Parme grillé** ▪ comté ▪ semoule au lait APPORT : 645 KCAL	▪ **quiche aux champignons** ▪ salade verte ▪ 2 petits-suisses APPORT : 920 KCAL	▪ concombre en salade ▪ rôti de veau ▪ aubergines grillées ▪ tarte aux abricots APPORT : 825 KCAL	▪ jambon blanc ▪ **salade de céleri aux cranberries** ▪ **mousse au citron vert** APPORT : 700 KCAL
Le Conseil	*Il est essentiel de couvrir les apports quotidiens en protéines, et cela même si l'on n'est pas fan de la viande. Il est alors utile de connaître les règles d'équivalence de base : 100 g de viande = 100 g de poisson = 2 œufs.* p. 65	p. 66 **Les cookies** *sont des biscuits riches qui peuvent être proposés au petit déjeuner, surtout si ce repas doit être stimulant. Par souci d'équilibre, il faudra ajouter fromage blanc, petit-suisse ou yaourt en accompagnement.*	IDÉE GOÛTER **verrine de fromage frais au spéculoos et ananas frais** APPORT : 250 KCAL p. 67	p. 68 **La rhubarbe** *est une plante très peu énergétique, même avec un ajout de sucre en la cuisinant. Sa teneur en fibres ralentira l'assimilation de ce sucre ajouté et permettra des desserts peu caloriques.*	*Si vous faites un petit régime et que vous souhaitez réduire, voire supprimer, les apports en féculents, utilisez une ration double de courgettes pour accompagner le cabillaud. Ainsi, vous n'aurez plus besoin du riz.* p. 69	p. 70 *Malgré l'absence de viande, ce repas de midi est équilibré grâce aux pâtes fraîches complétées par les œufs et le fromage.*	*Pour réduire de 100 kcal l'apport calorique de la salade de céleri et diminuer les graisses consommées, utilisez de la mayonnaise allégée.* p. 71

2 semaines de menus équilibrés pour toute la famille

2e SEMAINE

LES APPORTS CALORIQUES SONT CALCULÉS POUR UNE RATION DE RÉFÉRENCE JOURNALIÈRE DE 2 000 KCAL RÉPARTIE SUR LES TROIS REPAS.

Le petit déjeuner type ▪ **1 thé, 1 café ou 1 infusion** ▪ **pain + beurre, confiture ou miel** ▪ **1 fruit ou 1 laitage**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Déjeuner	▪ **salade de céleri-rave aux noix** ▪ **poêlée de viande chevaline à la sarde** ▪ haricots plats ▪ crème vanille ▪ fraises APPORT : 815 KCAL	▪ melon ▪ **couscous de chou-fleur au poulet** ▪ fraises APPORT : 910 KCAL	▪ tomates et concombre en salade ▪ **asperges de jambon façon grand-mère** ▪ **fraises au tofu** APPORT : 690 KCAL	▪ céleri branche en salade ▪ foie de veau ▪ petits-pois ▪ yaourt ▪ compote APPORT : 770 KCAL	▪ **nems de foie gras** ▪ rumsteck grillé ▪ ragoût de carottes aux oignons ▪ **chiberta** APPORT 1020 KCAL	▪ artichaut ▪ poulet rôti ▪ haricots blancs à la tomate ▪ crème caramel APPORT : 780 KCAL	▪ **soupe de cocos roses** ▪ **escalope de saumon écossais et velouté d'asperge à la menthe** ▪ **éclairs au caramel et fleur de sel** APPORT : 1135 KCAL
Dîner	▪ concombre au yaourt ▪ friand à la viande ▪ salade verte ▪ **granité fraise-verveine** APPORT : 790 KCAL	▪ **asperges à la vinaigrette d'agrumes** ▪ médaillon de surimis ▪ poireaux vinaigrette ▪ **fromage blanc et coulis de chocolat** APPORT : 875 KCAL	▪ blanc de volaille ▪ **mille-feuille de panisse marseillaise aux légumes** ▪ brie ▪ cerises APPORT : 630 KCAL	▪ **asperges blanches gratinées au persil** ▪ **mignon de porc, purée de patates douces** ▪ **panna cotta exotique** APPORT : 650 KCAL	▪ **filets de lieu pané aux noisettes et asperges blanches (595 kcal)** ▪ fromage frais ▪ banane APPORT : 870 KCAL	▪ **mâche au carpaccio de champignons et bresaola au sésame** ▪ **crevettes en croûte de sel à la plancha sauce origan** ▪ **feuilleté aux poires** APPORT : 680 KCAL	▪ soupe de légumes ▪ jambon blanc ▪ salade verte ▪ yaourt ▪ compote APPORT : 450 KCAL
Le Conseil	*Ne boudez pas l'ajout de fruits oléagineux dans votre cuisine, qui permettent d'apporter des fibres, des vitamines, des minéraux et des acides gras, indispensables à la santé.* p.72	p.73 *L'incorporation de sucre dans la recette du fromage blanc au chocolat est facultative. En choisissant de ne pas le mettre, vous réduisez de 50 kcal la teneur de ce dessert.*	IDÉE GOÛTER · 1 verre de jus de fruit · glace APPORT : 250 KCAL p.74	p.75 ***La panna cotta** est souvent assimilée aux produits laitiers, alors qu'elle ne contient ni protéines ni calcium. Elle doit plutôt être considérée comme entremets ou pâtisserie à consommer avec modération.*	*En utilisant de la crème fraîche allégée pour réaliser la sauce des **filets de lieu**, vous réduisez l'apport en graisses (soit –15 g), donc aussi l'apport énergétique (–140 kcal).* p.76	p.77 ***Les feuilletés** aux fruits sont souvent appréciés des enfants et peuvent être une alternative originale au gâteau au chocolat pour un anniversaire, même si la présence de fruits ne les rend pas moins caloriques !*	*Vous pouvez choisir de consommer la **soupe de cocos roses** pour un dîner léger sans viande, à condition d'y inclure des pâtes, celles-ci associées aux haricots permettant un bon approvisionnement en protéines.* p.78

Entrée

Œufs brouillés aux asperges des sables des Landes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- **12 asperges des sables des Landes**
- **8 œufs**
- **30 g de beurre**
- **15 cl de crème liquide**
- **sel et poivre du moulin**

1 Épluchez les asperges, attachez-les en bottes avec de la ficelle.
2 Faites-les cuire 8 à 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les aussitôt dans l'eau glacée, égouttez-les.
3 Fouettez les œufs dans une jatte, avec le beurre coupé en petits morceaux.
4 Mettez la jatte dans un bain-marie bouillant sur le feu puis remuez doucement avec un fouet jusqu'à ce que les œufs commencent à cuire et à se brouiller.
5 Retirez le bol du bain-marie, ajoutez la crème, salez et poivrez, mélangez.
6 Disposez les œufs brouillés dans des coupelles avec les asperges des sables des Landes et dégustez façon « mouillettes ».

Plat

Sushis de rumsteck

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- **400 g de rumsteck en tranches (0,5 cm d'épaisseur)**
- **500 g de petites pommes de terre**
- **4 c. à soupe de moutarde**
- **4 c. à soupe de sauce soja**

1 Coupez le filet de rumsteck en rectangles façon sushis.
2 Lavez et épluchez les pommes de terre, faites-les cuire à l'eau sans les peler.
3 Égouttez-les et laissez tiédir avant de déposer au pinceau sur chacune d'elles un peu de moutarde puis un morceau de viande.
4 Servez avec la sauce soja.

Dessert

Ananas à la fraise

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES

- **1 ananas Victoria**
- **1 barquette de 300 g de fraises**
- **20 g de copeaux de noix de coco**
- **20 g de sucre**

1 Pelez et coupez l'ananas en cubes.
2 Mixez les fraises lavées et équeutées avec le sucre.
3 Dans une coupe, répartissez les cubes d'ananas, versez le coulis de fraises par-dessus et parsemez de copeaux de noix de coco.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN PÉCHARMANT (ROUGE, SUD-OUEST)

Entrée Mousse d'asperges

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 1 HEURE

- **2 bottes d'asperges vertes**
- **4 tomates**
- **1 tête d'ail**
- **1 botte d'échalotes**
- **4 œufs**
- **250 g de crème fraîche**
- **50 g de beurre**
- **20 cl de vin blanc**
- **1 botte de persil**
- **1 botte de ciboulette**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. **2** Lavez les asperges et ôtez les queues. Faites cuire les asperges dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et réservez-en la moitié. **3** Détaillez l'autre moitié en morceaux. Ajoutez la crème fraîche, les œufs et la moitié de la ciboulette ciselée. Mixez.
4 Placez l'appareil ainsi obtenu dans un moule à cake, salez et poivrez, enfournez pour 45 minutes dans un bain-marie.
5 Démoulez sur le plat de service. Répartissez autour les asperges restantes, parsemez du reste de ciboulette ciselée.
6 Dans un plat à four, cuisez les tomates salées et poivrées avec l'ail et le persil ciselés (même température). Placez-les autour de la mousse.
7 Pour la sauce : faites réduire les échalotes émincées dans le vin blanc. Ajoutez le beurre en fin de cuisson.

Plat Bœuf sauté aux petits légumes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- **200 g de viande de bœuf (à fondue)**
- **½ oignon • ¼ de poivron vert**
- **10 tomates cerise**
- **100 g de champignons de Paris**
- **1 coupelle de Cœur de bouillon champignons Maggi**
- **1 c. à café d'huile**
- **sel et poivre**

1 Lavez les légumes. Émincez l'oignon, coupez le poivron, le bœuf en lanières et les champignons en quartiers.
2 Dans une sauteuse contenant l'huile chaude, faites revenir les oignons et les poivrons environ 6 minutes.
3 Ajoutez la viande et prolongez la cuisson de 2 minutes. Ajoutez ensuite les quartiers de champignons et les tomates cerise, la coupelle de Cœur de bouillon, salez, poivrez et laissez cuire encore 3 minutes.
4 Mélangez bien et servez aussitôt.

Dessert Cookies aux corn flakes et pépites de chocolat

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- **1 jaune d'œuf • 30 g de beurre**
- **50 g de farine de blé T55**
- **30 g de sucre roux**
- **25 g de corn-flakes**
- **15 g pépites de chocolat**
- **½ c. à café de levure chimique**
- **huile de tournesol • sel fin**

1 Travaillez le beurre et le sucre à l'aide d'une cuillère en bois. Incorporez le jaune d'œuf au mélange beurre sucre.
2 Ajoutez la farine tamisée, la levure et 1 pincée de sel, petit à petit, tout en remuant bien jusqu'à obtenir une pâte épaisse et bien homogène. **3** Incorporez les corn flakes et les pépites de chocolat. Enrobez-les bien avec la pâte.
4 Disposez des petits tas de pâte sur du papier cuisson légèrement huilé et enfournez à th. 6 – 180 °C pour 10 minutes.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN ARBOIS (ROUGE, JURA)

Entrée — Petits biscuits au comté

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • REPOS 1 HEURE

- **50 g de comté râpé**
- **80 g de beurre mou**
- **150 g de farine**
- **100 g d'olives noires dénoyautées**
- **4 c. à soupe de lait**
- **1 c. à café de levure chimique • sel**

1 Coupez le beurre mou en petits morceaux dans un saladier. Travaillez-le à la spatule en incorporant peu à peu la farine, puis la levure, le lait et le sel. **2** Hachez les olives au couteau. Ajoutez-les à la pâte ainsi que le comté et mélangez bien. Formez une boule avec la pâte, enveloppez-la d'un film alimentaire et laissez-la reposer 1 heure au réfrigérateur. **3** Préchauffez le four à th. 6/7 – 190 °C et recouvrez une plaque de papier sulfurisé. **4** Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail fariné sur une épaisseur de 2 à 3 cm, puis découpez des petits disques avec un emporte-pièce et posez-les sur la plaque. **5** Enfournez pour 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les palets soient bien dorés. Servez avec une salade de tomate.

Plat — Calamars farcis au risotto de pommes de terre

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

- **12 petits calamars nettoyés**
- **4 pommes de terre à purée**
- **2 citrons • ½ oignon émincé**
- **1 gousse d'ail émincée**
- **100 g de tomates séchées**
- **30 cl de fond de poisson**
- **½ botte de ciboulette finement hachée**
- **3 c. à soupe huile d'olive**

1 Coupez les pommes de terre en dés de 0,5 cm. **2** Dans une poêle, faites fondre l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Versez le fond de poisson, ajoutez les pommes de terre et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles aient absorbé le liquide. Salez et poivrez. **3** Hachez les tomates séchées. Ajoutez-les dans la poêle, ainsi que la ciboulette. **4** Remplissez une poche à douille avec ce mélange et farcissez les calamars. Fermez avec un cure-dent. Faites revenir les calamars et leurs tentacules dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. **5** Salez et poivrez. Arrosez de jus de citron et servez décoré des zestes.

Dessert — Fondue fraises-chocolat version cocktail

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- **350 g de fraises + 8 grosses fraises • 1 citron • 35 cl de crème fraîche**
- **350 g de chocolat noir • 2 sachets de Mini's pépites de chocolat 70 g Ker Cadélac**
- **2 sachets de Mini's pépites à la fraise 70 g Ker Cadélac • 8 gros marshmallows • 200 g de sucre en poudre**

1 Pour le coulis de fruits, lavez et équeutez les fraises. Mixez-les avec le sucre et le jus du citron pressé quelques minutes. Tamisez et réservez au frais.

2 Faites fondre le chocolat et la crème, puis mélangez bien jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux. Réservez au chaud.

3 Au dernier moment, versez le chocolat fondu dans un récipient préalablement chauffé au four. Servez le coulis de fraises froid.

4 Piquez sur des brochettes les Mini's, les grosses fraises et les marshmallows et présentez le tout sur un plateau.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN BANDOL (BLANC, PROVENCE)

Entrée

Salade d'asperges vertes au jambon de Parme grillé

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

• 4 tranches de jambon de Parme • 500g d'asperges vertes • 1 laitue • 1 petit oignon • 1 botte d'herbes mélangées (menthe, persil, etc.) • 15cl de yaourt nature • 10cm de baguette • 4c. à soupe de cranberries séchées • 3c. à soupe d'huile de tournesol • 1c. à soupe de vinaigre d'estragon • 1c. à café de moutarde de Meaux • sel et poivre

1 Épluchez le dernier tiers des asperges (le bas) puis faites-les cuire dans de l'eau salée pendant 8 à 12 minutes, selon l'épaisseur. Laissez refroidir. **2** Épluchez et égouttez la laitue. **3** Coupez la baguette en tranches fines et le jambon de Parme en lanières. Faites griller le jambon dans une poêle à feu moyen. **4** Retirez-le et mettez-le à égoutter sur du papier absorbant. **5** Posez les tranches de baguette dans la poêle et faites les griller rapidement dans la graisse du jambon. **6 Pour la sauce:** épluchez l'oignon, coupez-le en dés, faites-les revenir dans une poêle avec l'huile et 3 cuillerées à soupe de cranberries. séchées pendant 2 à 3 minutes, puis déglacez avec le vinaigre et faites réduire la sauce. Retirez du feu. **7** Hachez les cranberries restantes, nettoyez les herbes en retirant les brins épais. **8** Hachez les herbes, ajoutez le yaourt nature et la moutarde et mixez afin d'obtenir une purée. Allongez la préparation avec de l'eau, puis incorporez le mélange cranberries oignons et assaisonnez. **9** Dressez les asperges et les feuilles de salade sur l'assiette, nappez de sauce et garnissez avec le jambon et le pain, puis saupoudrez de cranberries hachées.

Plat

Côtelettes d'agneau au porto rouge

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES

- **4 côtelettes d'agneau**
- **6 pommes de terre**
- **1 échalote émincée**
- **10cl bouillon de viande**
- **10cl porto rouge**
- **10cl vinaigre balsamique**
- **5c. à soupe huile d'olive**
- **50g de sucre • sel et poivre**

1 Faites revenir l'échalote dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Déglacez avec le vinaigre balsamique, le bouillon et le porto. Poursuivez la cuisson pendant 30 minutes et assaisonnez avec le sel et le poivre. **2** Épluchez les pommes de terre et séchez-les. Coupez-les en dés de 1,5cm et faites-les dorer dans l'huile d'olive restante. Salez-les légèrement et réservez. **3** Faites chauffer la poêle à feu vif et cuisez les côtelettes d'agneau sur les deux faces, salez à votre goût. **4** Dressez sur les assiettes les côtelettes et les pommes de terre, nappez avec la sauce au porto.

Dessert

Compote de rhubarbe à la vanille

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- **300g de rhubarbe**
- **100g de sucre en poudre**
- **2 gousses de vanille**

1 Pelez les tiges de rhubarbe et coupez-les en petits tronçons. **2** Mélangez dans une casserole la rhubarbe, le sucre et les gousses de vanille fendues dans la longueur. **3** Faites cuire pendant 15 minutes à feu doux, jusqu'à obtention d'une compote. Surveillez et remuez régulièrement. **4** Servez frais.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS: UN VIEUX PORTO (ROUGE, PORTUGAL)

Entrée — Quiche aux champignons

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 35 MINUTES

- **3 œufs • 2 oignons**
- **500 g de champignons de Paris**
- **4 c. à soupe d'herbes hachées (persil, basilic, origan) • 150 g d'emmental râpé**
- **30 cl de crème épaisse**
- **1 pâte feuilletée ou brisée prête à dérouler**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**

1 Préchauffez le four à à th. 7 – 210 °C. **2** Épluchez et émincez les oignons. Coupez le bout terreux des champignons puis passez-les sous l'eau froide. Épongez-les puis émincez-les. **3** Dans une sauteuse, faites bien dorer à feu vif dans l'huile, les oignons et les champignons. Salez et poivrez. **4** Ajoutez les herbes, mélangez et retirez du feu. Incorporez les œufs et la crème à la préparation. **5** Étalez la pâte dans un moule à tarte. Versez la préparation sur la pâte, parsemez d'emmental puis enfournez pour 10 minutes à th. 7 – 210 °C puis 25 minutes à th. 6 – 180 °C. Servez chaud ou tiède.

Plat — Papillotes de cabillaud au lait de coco

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- **4 pavés de cabillaud**
- **4 petites courgettes • 3 poireaux**
- **20 cl de lait de coco Suzi Wan**
- **4 c. à café de curry en poudre**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Coupez en tranches fines les courgettes et émincez finement les poireaux. Faites blanchir 2 minutes ces légumes.

2 Déposez une couche de légumes sur 4 feuilles de papier sulfurisé ou aluminium, arrosez de lait de coco et saupoudrez de curry.

3 Salez et poivrez, puis déposez 1 filet de poisson. Fermez les papillotes et enfournez pour 10 minutes. Servez chaud.

Dessert — Cheesecake noix de coco

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 5 HEURES

- **150 g de faisselle**
- **20 cl de crème liquide**
- **20 cl de lait de coco**
- **40 g de noix de coco râpée**
- **100 g de boudoirs**
- **1 sachet de gélatine en poudre**

1 Faites gonfler la gélatine dans 2 cuillerées à soupe d'eau puis passez-la au four micro-ondes 1 minute.

2 Dans un saladier, mélangez le lait de coco, la faisselle égouttée, la noix de coco râpée et la gélatine. Remuez énergiquement.

3 Montez la crème en chantilly et incorporez-la rapidement au mélange (réservez-en un peu pour la décoration). Versez cette préparation dans un moule rond à bords hauts (20 cm de diamètre).

4 Tapissez le dessus avec les boudoirs pour former une couche de biscuits, placez au réfrigérateur pendant 5 heures.

5 Démoulez le cheesecake dans un plat. Avant de servir, décorez avec un peu de chantilly.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN MONTRAVEL (BLANC, SUD-OUEST)

Entrée — Asperges vertes et shiitaké en consommé au jaune d'œuf

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

- **1 botte d'asperges vertes françaises**
- **150 g de shiitakés**
- **4 gros œufs bio**
- **50 cl de consommé de bœuf corsé et parfumé**
- **10 brins de cerfeuil**

1 Épluchez, lavez les asperges. Taillez-les en biais en fines rondelles en réservant les pointes pour la décoration.
2 Cuisez-les séparément à l'eau bouillante salée les rondelles 1 minute et les pointes 3 bonnes minutes. Rafraîchissez avec des glaçons, égouttez et réservez.
3 Clarifiez séparément chaque œuf en réservant le jaune sans le crever.
4 Dans chaque assiette creuse de service (ou bol), disposez délicatement 1 jaune d'œuf, les shiitakés préalablement lavés et émincés, les asperges vertes précuites. Versez le consommé de bœuf brûlant.
5 Décorez avec quelques pluches de cerfeuil et servez aussitôt. Les convives apercevront le jaune d'œuf en transparence et le crèveront eux-mêmes afin qu'il apporte de l'onctuosité au bouillon.

Plat — Pâtes roquette et ricotta

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- **500 g de pâtes fraîches**
- **100 g de roquette**
- **200 g de ricotta**
- **150 g de tomates confites**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**

1 Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Plongez-y les pâtes et laissez cuire le temps indiqué sur le paquet.
2 Pendant ce temps, mettez une casserole à chauffer avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Versez-y la roquette et tournez avec une cuillère en bois 2 minutes à feu vif. Sortez du feu.
3 Égouttez les pâtes, versez-les dans un saladier. Ajoutez la roquette, la ricotta émiettée, les tomates confites égouttées et les 2 cuillerées d'huile d'olive restantes.

Dessert — Meringues de maïs

POUR 15 À 30 MERINGUES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 1 HEURE

- **5 blancs d'œufs • 145 g de sucre semoule**
- **125 g de sucre glace • 1 boîte de maïs Géant Vert (150 g)**

1 Préchauffez le four à th. 4–120 °C. **2** Fouettez les blancs d'œufs avec 20 g de sucre au batteur. **3** Mélangez le sucre semoule et le sucre glace. **4** Incorporez le mélange délicatement aux blancs en neige, avec une spatule. **5** Formez les meringues avec une poche et une douille cannelée. À défaut, utilisez simplement une cuillère. Déposez les meringues sur une feuille de papier sulfurisé. **6** Égouttez bien et épongez le maïs pour ne pas détremper les meringues. Piquez quelques grains de maïs sur les meringues et enfournez rapidement en surveillant la cuisson, qui dépend de la taille des meringues.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN BERGERAC (BLANC, SUD-OUEST)

Entrée — Salade de céleri aux cranberries

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES

- **500 g de céleri-rave • 2 branches de céleri avec les feuilles**
- **25 g de noix de Californie • ½ citron • 1 poire**
- **80 g de cranberries séchées • 100 g de mayonnaise**
- **100 g de yaourt écrémé • 1 c. à café de miel liquide • sel et poivre**

1 Hachez les noix et faites-les dorer dans une poêle sans graisse. 2 Pelez le céleri-rave et coupez-le en julienne. 3 Pressez le jus des citrons. Mélangez la julienne de céleri avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron. 4 Coupez la poire en quartiers, pelez-la et enlevez le trognon. Coupez-la en morceaux. 5 Rincez et effilez les branches de céleri. Coupez en julienne le céleri avec ses feuilles. 6 Mélangez le céleri, la poire, les cranberries et les noix. 7 Mélangez la mayonnaise avec le jus de citron, le yaourt et le miel. Assaisonnez avec le sel et le poivre. 8 Versez la sauce sur la salade et remuez avec précaution. Servez immédiatement.

Plat — Gigot d'agneau, blinis roquefort et crème d'ail

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • REPOS 30 MINUTES • CUISSON 50 MINUTES

- **1 gigot d'agneau (1,6 kg)**
- **400 g de pommes de terre Roseval**
- **1 tête d'ail • 2 brins de romarin**
- **3 œufs • 80 g de roquefort**
- **30 cl de crème liquide**
- **20 cl de lait tiède**
- **200 g de farine**
- **1 sachet de levure de boulanger déshydratée**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 Mélangez la levure et la farine dans un saladier. Incorporez les jaunes d'œufs et le lait au fouet. Couvez et laissez gonfler 30 minutes à température ambiante. 2 Cuisez les pommes de terre 25 minutes à l'eau salée. 3 Posez le gigot huilé et assaisonné dans un plat, glissez au four préchauffé à th. 7 – 210 °C pour environ 50 minutes. 4 Pelez l'ail et cuisez-le 10 minutes dans 10 cl de crème et 1 brin de romarin. Salez, poivrez. Retirez-le ensuite puis mixez. 5 Pelez les pommes de terre et réduisez-les en purée. Mélangez-les à la pâte levée. 6 Incorporez les blancs montés en neige et le roquefort émietté, poivrez. 7 Cuisez les blinis à la poêle dans un peu d'huile 4 minutes de chaque côté. 8 Fouettez le reste de crème en chantilly, lui incorporez la crème d'ail. 9 Laissez reposer 10 minutes le gigot au chaud, à l'entrée du four, avant de le trancher et de le servir sur les blinis avec la crème d'ail, décorez de romarin.

Recette de Sandra Hamada de Clichy-sous-Bois (93)

Dessert — Mousse au citron vert

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

- **6 citrons verts**
- **2 œufs**
- **60 g de sucre**
- **1 c. à soupe de Maïzena**
- **1 pincée de sel**

1 Coupez les citrons en deux et pressez-les. 2 Séparez les blancs des jaunes. 3 Dans une casserole, mélangez au fouet le sucre avec les jaunes d'œufs, le jus de citron et la Maïzena. Chauffez à feu doux en remuant avec une cuillère en bois. 4 Quand le mélange commence à épaissir, retirez-le du feu et versez-le dans un bol. Ajoutez un peu de sucre si nécessaire. 5 Fouettez les blancs d'œufs avec 1 pincée de sel, à l'aide d'un fouet électrique. Quand ils forment des pics, cessez de fouetter. 6 Mélangez rapidement un quart des blancs avec la crème au citron. 7 Ajoutez ensuite les blancs restants et incorporez-les au mélange en les soulevant à la cuillère. 8 Versez la mousse dans 4 bols et placez 3 heures au réfrigérateur.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN QUATOURZE (ROUGE, LANGUEDOC-ROUSSILLON)

LUNDI

Entrée — Salade de céleri-rave aux noix

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • REPOS 2 HEURES

- **250 g de céleri-rave** • **8 noix décortiquées**
- **3 c. à soupe de mayonnaise** • **1 c. à café de moutarde**
- **1 c. à soupe d'huile** • **1 c. à café de vinaigre**

1 Râpez le céleri-rave.
2 Mélangez-le avec la mayonnaise et 1 cuillerée à café de moutarde. Disposez le mélange dans un saladier.
3 Laissez reposer 2 heures et décorez avec quelques noix décortiquées avant de servir.

Plat — Poêlée de viande chevaline à la sarde

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

- **600 g de viande chevaline coupée en fines lamelles (poire, merlan, tende de tranche ou rumsteck)** • **2 petits oignons (ou 1 botte d'oignons nouveaux en saison)**
- **1 piment oiseau finement haché**
- **1 gousse d'ail en chemise**
- **4 galettes sardes (ou 4 feuilles de brick)**
- **1 c. à café de ras-el-hanout**
- **1 c. à soupe d'huile d'argan**
- **1 trait de vinaigre de riz**
- **1 trait de vinaigre balsamique** • **sel et poivre**

1 Chauffez l'huile dans un wok et faites-y revenir les oignons ciselés et la gousse d'ail en prenant soin de les garder fermes.
2 Ajoutez les lamelles de viande chevaline et faites-les revenir 2 ou 3 minutes maximum. Salez, poivrez, puis ajoutez le piment et le ras-el-hanout.
3 Déglacez au vinaigre de riz et ajoutez un soupçon de vinaigre balsamique.
4 Placez la préparation sur une galette sarde (pane carasau) ou sur une feuille de brick dorée au four. Dégustez aussitôt.

Dessert — Granité fraise verveine

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CONGÉLATION 3 HEURES

- **500 g de fraises mixées**
- **200 g de sucre en poudre**
- **1 branche de verveine**

1 Ciselez les feuilles de la branche de verveine et faites-les infuser dans 40 cl d'eau et 200 g de sucre.
2 Filtrez et mélangez à 500 g de fraises mixées (réservez-en quelques-unes pour la décoration).
3 Mettez à congeler 3 heures dans un bac à glace et sortez le bac toutes les heures pour briser les paillettes à la fourchette.
4 Servez avec des feuilles de verveine et des lamelles de fraise.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN MARGAUX (ROUGE, BORDEAUX)

Entrée Asperges à la vinaigrette d'agrumes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- **1 kg d'asperges blanches**
- **1 orange • 1 pamplemousse**
- **1 c. à soupe de miel**
- **4 c. à soupe de vinaigre de vin**
- **5 cl d'huile de tournesol**
- **sel et poivre**

1 Pelez l'orange et prélevez les quartiers.
2 Pressez le pamplemousse pour en extraire le jus.
3 Faites bouillir le miel 3 minutes dans une casserole avec le jus de pamplemousse, ajoutez le vinaigre.
4 Retirez la casserole du feu, ajoutez l'huile en fouettant vivement. Assaisonnez la vinaigrette.
5 Épluchez les asperges, coupez la partie sableuse et mettez-les à cuire 10 minutes à la vapeur.
6 Mettez les quartiers d'orange dans la vinaigrette, faites tiédir légèrement le tout.
7 Servez les asperges tièdes en les nappant de vinaigrette.

Plat Couscous de chou-fleur au poulet

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

- **4 cuisses de poulet**
- **½ chou-fleur Prince de Bretagne**
- **475 g de semoule à couscous**
- **30 g de raisins secs**
- **1 bouquet de menthe**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**

1 Équeutez le chou-fleur et détaillez-le en petits bouquets. Faites-le bouillir dans de l'eau salée pendant 10 minutes. Égouttez.
2 Faites sauter dans une poêle les morceaux de poulet et assaisonnez. Une fois doré sur toutes les faces, laissez cuire à feu moyen, en arrosant d'eau régulièrement. Plongez les raisins dans un verre d'eau chaude pour qu'ils gonflent.
3 Placez la semoule dans un récipient et recouvrez-la d'eau bouillante. Avant de servir, mélangez les raisins à la semoule, incorporez-y l'huile d'olive puis le chou-fleur.
4 Ajoutez le poulet et les feuilles de menthe. Servez chaud.

Dessert Fromage blanc et coulis de chocolat

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

- **400 g de fromage blanc battu**
- **80 g de beurre**
- **160 g de chocolat Lindt L'Universel**
- **50 g de sucre (facultatif)**

1 Faites fondre le beurre et le chocolat 5 minutes (au bain-marie ou au micro-ondes).
2 Mélangez pour obtenir une pâte onctueuse.
3 Nappez le fond d'une verrine de fromage blanc sucré selon votre goût. Recouvrez de coulis de chocolat puis, à nouveau, de fromage blanc.
4 Décorez d'une touche de coulis de chocolat et servez sans attendre.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN BROUILLY (ROUGE, BEAUJOLAIS)

Entrée

Mille-feuille de panisse marseillaise aux légumes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 12 MINUTES

- **2 courgettes**
- **2 carottes**
- **1 poivron**
- **6 feuilles de basilic**
- **12 tranches de panisse marseillaise (ou de polenta)**
- **12 fines tranches de fourme d'Ambert**
- **huile d'olive • sel et poivre**

1 Lavez et coupez les légumes en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Pour le poivron, faites des carrés.
2 Faites-les revenir 5 minutes dans un peu d'huile d'olive de façon à ce qu'ils soient dorés sur chaque face.
3 Cuisez les tranches de panisse dans une poêle avec un fond d'huile, environ 3 minutes sur chaque face.
4 Dans une assiette, montez le mille-feuille en commençant par 1 tranche de panisse, les courgettes disposées en rosaces, les poivrons, les carottes et enfin 1 tranche de fourme d'Ambert.
5 Renouvelez l'opération et terminez par une tranche de panisse. Décorez de quelques feuilles de basilic.

Plat

Asperges au jambon façon grand-mère

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

- **200 g de jambon**
- **1 kg d'asperges blanches**
- **1 botte de persil frais**
- **100 g de parmesan râpé**
- **50 g de beurre**
- **2 jaunes d'œufs**
- **2 c à soupe de crème fraîche**
- **3 c à soupe de farine**
- **sel et poivre**

1 Coupez le pied des asperges. Pelez-les en retirant les fibres. Attachez-les en bottes et faites-les cuire 20 minutes dans l'eau bouillante. Réservez le jus de cuisson. **2** Coupez les pointes, réservez-les. Mixez les tiges restantes. **3** Délayez la farine dans le beurre préalablement fondu. Ajoutez le liquide de cuisson progressivement, en mélangeant sans cesse avec une cuillère de bois, pendant 10 minutes environ. **4** Ajoutez le jambon émincé, les asperges réduites en purée et le parmesan. **5** Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs et la crème. Salez et poivrez. **6** Répartissez la préparation ainsi obtenue dans les assiettes. Déposez les pointes d'asperges par-dessus et décorez avec le persil ciselé.

Dessert

Fraises au tofu

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- **300 g de fraises • 2 citrons verts**
- **2 g d'agar-agar • 150 g de tofu**
- **1 c. à café de miel • 5 feuilles de basilic**

1 Mixez les fraises avec le jus des citrons pressés.
2 Prélevez 15 cl de ce coulis, ajoutez 5 cl d'eau et l'agar-agar. Chauffez pour épaissir.
3 Mélangez cette préparation avec le tofu mixé, les feuilles de basilic hachées et le miel. Servez frais.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN RÉGNIÉ (ROUGE BEAUJOLAIS)

Entrée

Asperges blanches gratinées au persil

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- **1 kg d'asperges blanches**
- **4 jaunes d'œufs**
- **5 cl de vin blanc**
- **80 g de beurre clarifié**
- **2 c. à soupe de persil finement haché**

1 Pelez les asperges délicatement et coupez les extrémités. **2** Faites-les cuire 8 à 10 minutes dans l'eau bouillante salée, égouttez-les et rafraîchissez-les aussitôt. **3** Faites réduire le vin blanc presque à sec dans une casserole avec le persil. Ajoutez les jaunes d'œufs puis battez vivement au fouet sur feu doux pendant quelques minutes pour obtenir un sabayon. **4** Versez doucement le beurre clarifié sur le sabayon en continuant de remuer, assaisonnez. **5** Réchauffez les asperges 3 minutes à la vapeur, disposez-les dans un plat, nappez-les de sabayon puis faites-les gratiner 3 minutes sous le gril du four. Dégustez aussitôt.

Plat

Mignon de porc, purée de patates douces

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 15 MINUTES

- **1 filet mignon • 600 g de patates douces • 1 botte d'oignons frais • ½ bouquet d'estragon**
- **100 g de fromage St-Hubert bio • 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • 1 cube de bouillon**
- **½ verre de vin blanc sec • sel fin et poivre du moulin**

1 Coupez la « barbe » et la moitié de la tige verte des oignons, rincez-les sous l'eau claire. Hachez-les, ainsi que l'estragon.
2 Mélangez 60 g de St-Hubert avec la moutarde à l'ancienne.
3 Massez délicatement le filet mignon avec cette préparation et placez au frais pendant 15 minutes.
4 Faites chauffer une cocotte sur feu vif et dorez la viande sur toutes les faces pendant 5 minutes.
5 Ajoutez les oignons et l'estragon ; mélangez bien pour les enrober des sucs de la viande. Mouillez avec le vin blanc, le cube de bouillon et un demi-verre d'eau. Couvrez et laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes. N'hésitez pas à retourner le filet en cours de cuisson et à ajouter un peu d'eau si nécessaire.
6 Épluchez les patates douces et plongez-les dans une grande casserole d'eau salée pour 15 minutes.
7 Égouttez, écrasez à la fourchette, incorporez le reste de St-Hubert, salez, poivrez. Servez bien chaud avec le filet mignon.

Dessert

Panna cotta exotique

POUR 6 PETITES VERRINES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES

- **30 g de purée de framboises**
- **10 cl de purée de fruits de la passion**
- **20 cl de crème fleurette**
- **20 g de sucre**
- **1 feuille de gélatine**

1 Ramollissez la gélatine dans beaucoup d'eau froide. Portez à ébullition la crème et le sucre. Retirez du feu et ajoutez-y la gélatine essorée. Divisez en deux parts égales.
2 Ajoutez la purée de framboises dans la première et la purée de fruits de la passion dans la seconde.
3 Remplissez chaque verre à mi-hauteur avec un des mélanges. Réservez 30 minutes au réfrigérateur, coulez la seconde couche de l'autre mélange et gardez au frais jusqu'à la dégustation.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN CHINON (ROUGE, VAL DE LOIRE)

Entrée — Ñems de foie gras

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 20 MINUTES

- **200 g de foie gras frais**
- **8 feuilles de riz**
- **1 carotte**
- **1 tige de menthe fraîche**
- **1 tige de coriandre fraîche**
- **1 paquet de vermicelles de riz**
- **huile d'olive • sel et poivre**

1 Découpez le foie en bâtonnets. Saisissez-les dans une poêle. Ajoutez sel et poivre. Réservez. **2** Plongez les vermicelles 2 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez et réservez. **3** Épluchez la carotte et taillez-la en julienne fine et mélangez aux vermicelles. Ciselez la menthe et la coriandre. **4** Ajoutez une pincée de chaque aux vermicelles. Salez et poivrez. **5** Étalez et humectez les feuilles de riz. Déposez au centre un peu de mélange de vermicelles, 1 bâtonnet de foie gras, et à nouveau un peu de vermicelles. Refermez en roulant et en serrant. **6** Poêlez les nems avec un peu d'huile d'olive 5 minutes sur toutes les faces.

Plat — Filets de lieu panés aux noisettes et asperges

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- **4 filets de lieu**
- **1 kg d'asperges blanches**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **50 g de noisettes en poudre**
- **200 g de crème fraîche**
- **60 g de beurre**
- **4 jaunes d'œufs**
- **2 c. à café d'huile de noisette**
- **sel et poivre du moulin**

1 Hachez très finement la ciboulette et mélangez-la aux noisettes en poudre. **2** Battez 1 jaune d'œuf et badigeonnez-en chaque filet de lieu sur une seule face et panez-la avec le mélange noisettes-ciboulette. **3** Faites fondre le beurre dans une grande poêle, pour obtenir une couleur noisette. **4** Disposez les filets dans la poêle, côté pané sur le mélange fondu beurre-huile de noisette. **5** Cuisez 2 à 3 minutes à feu doux de chaque côté, en arrosant avec le beurre de cuisson. Salez et poivrez. **6** Lavez les asperges, coupez les pieds et pelez-les. Faites-les cuire 5 minutes à la cocotte. **7** Mélangez la crème avec les jaunes d'œufs restants dans une casserole et faites cuire en remuant jusqu'à épaississement. Salez et poivrez. **8** Dressez les filets sur des assiettes, sans le beurre-huile de cuisson. Disposez les asperges en bouquet et nappez de sauce.

Dessert — Chiberta

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 17 MINUTES

- **100 g de beurre • 1 œuf**
- **90 g de farine • 50 g de sucre semoule • 50 g de sucre glace**
- **30 g de poudre d'amandes • 8 pralines roses**
- **5 g de levure chimique**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Faites fondre le beurre, réservez.
2 Battez l'œuf au fouet avec le sucre semoule, la farine et la levure. Ajoutez le beurre tiède en filet pour obtenir une pâte homogène, puis incorporez la poudre d'amandes et le sucre glace, mélangez.
3 Beurrez quatre petits moules hauts (darioles, cannelés, etc.), répartissez-y le tiers de la pâte.
4 Déposez une praline dans chaque moule, puis recouvrez de pâte (aux trois-quarts du moule).
5 Enfournez pour 15 minutes, puis laissez refroidir avant de démouler.
6 Décorez de sucre glace et du reste de pralines préalablement concassées.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN PETIT-CHABLIS (BLANC, BOURGOGNE)

Entrée

Mâche au carpaccio de champignons et bresaola au sésame

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES

- **4 tranches de bresaola (ou viande des Grisons)**
- **4 gros champignons de Paris • 1 sachet de mâche Bonduelle**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- **graines de sésame • fleur de sel et poivre mignonnette**

1 Épluchez les champignons de Paris, taillez-les en fines lamelles et étalez-les en trois bandes sur deux grandes assiettes.
2 Bordez les champignons de bouquets de mâche, parsemez de tranches de bresaola (ou de viande des Grisons) froissées comme une pivoine.
3 Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, de la fleur de sel et du poivre mignonnette fraîchement moulu. Mélangez et versez sur les assiettes. Saupoudrez de graines de sésame.

Plat

Crevettes en croûte de sel à la plancha sauce origan

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

Pour les crevettes en croûte de sel :

- **500 g de grosses crevettes crues**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **65 g de sel de mer**

Pour la sauce origan :

- **1 citron (jus)**
- **12 cl d'huile d'olive extra-vierge**
- **2 gousses d'ail écrasées**
- **1 c. à café d'origan séché**
- **2 c. à soupe de persil frais haché**

1 Pour la sauce : Mélangez l'huile d'olive extra-vierge avec le jus du citron et 5 cl d'eau bouillante. Ajoutez l'ail, l'origan et le persil, puis mélangez le tout. Réservez 20 minutes afin de développer l'arôme.
2 Pour les crevettes : prenez un petit couteau afin d'entailler l'enveloppe des crevettes tout le long du dos et d'ôter l'intestin. Ne les décortiquez pas.
3 Disposez les crevettes dans un bol large. Enduisez-les d'huile d'olive. Ajoutez le sel et mélangez bien, en vous assurant que chaque crevette en est bien recouverte.
4 Placez les crevettes sur la plancha et faites-les cuire au barbecue à allure moyenne pendant 6 à 8 minutes, en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
5 Servez chaud, avec la sauce origan dans une petite soucoupe pour tremper les crevettes.

Dessert

Feuilleté aux poires

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- **1 boîte de poires au sirop**
- **1 c. à soupe de jus de citron**
- **150 g de pâte feuilletée**
- **30 g de beurre**
- **4 c. à soupe de crème fraîche épaisse • 200 g de sucre**

1 Préchauffez le four à th. 7/8 – 225 °C. **2** Étalez la pâte, coupez-la en 4 rectangles. Déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé disposée sur la plaque du four, piquez-les à la fourchette et enfournez pour environ 15 minutes. **3** Pelez, égouttez les poires et taillez-les en lamelles. **4** Faites-les revenir dans un mélange de beurre, sucre et jus de citron jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés. **5** Déposez 1 cuillerée à soupe de crème fraîche sur chaque feuilleté, puis garnissez-les de la compotée de poire.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN MONTAGNY (BLANC, BOURGOGNE)

Recette de Sandra Di Prizio de Knutange (57)

Entrée

Soupe de cocos roses

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- **2 boîtes de haricots Borlotti**
- **1 oignon • 1 cube Maggi**
- **100 g de spaghettis plutôt épais**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 flacon de vinaigre • sel et poivre**

1 Faites revenir l'oignon avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les haricots, 1 l d'eau et le cube. Cuisez 10 minutes à la Cocotte-Minute. Moulinez le tout et ajoutez de l'eau si cette soupe n'est pas assez liquide. Salez et poivrez. **2** Coupez les spaghettis en petits morceaux de 3 cm environ. Faites-les cuire dans la soupe. **3** Quand celle-ci est prête, servez et laissez chaque convive doser le vinaigre à son goût.

Plat

Escalopes de saumon écossais et velouté d'asperges à la menthe

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

- **4 escalopes de saumon écossais (120 g) • 400 g d'asperges vertes • 10 feuilles de menthe**
- **2 échalotes • 60 g de beurre • 2 c. à soupe de crème fraîche (épaisse) • 1 l de bouillon de légumes**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre**

1 Épluchez les asperges. Éliminez 5 cm du pied des asperges. Coupez le reste en morceaux. **2** Faites fondre 3 minutes les échalotes hachées dans la moitié du beurre dans une casserole. Ajoutez les morceaux d'asperges. Versez le bouillon dans la casserole, salez, poivrez et laissez cuire 20 minutes à feu moyen. **3** Déposez les escalopes sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier de cuisson, badigeonnez-les d'huile d'olive, assaisonnez. **4** Préchauffez le gril du four. **5** Mixez les asperges afin d'obtenir un velouté. Filtrez-le dans une passoire fine si les asperges sont filandreuses. **6** Ajoutez la crème et le reste du beurre. Remettez le velouté à chauffer en remuant puis ajoutez les feuilles de menthe hachées. **7** Faites cuire les escalopes de saumon 2 à 3 minutes sous le gril. **8** Versez le velouté dans les assiettes creuses, déposez les escalopes de saumon grillées dessus et servez aussitôt.

Dessert

Éclairs au caramel et fleur de sel

POUR 10 ÉCLAIRS • PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES

Pour la pâte à choux :

- **8 œufs • 25 cl de lait frais entier**
- **220 g de beurre • 270 g de farine**
- **10 g de sucre semoule • 10 g de fleur de sel**

Pour le caramel :

- **1 cl de jus de citron**
- **110 g de crème finesse • 100 g de beurre**
- **220 g de sucre semoule**
- **110 g de glucose**
- **20 g de miel de châtaignier**
- **5 g de fleur de sel**

1 Faites bouillir 25 cl d'eau et le lait. En dehors du feu, incorporez le beurre, la fleur de sel et le sucre. **2** Ajoutez la farine. Desséchez 5 minutes sur le feu. Versez la pâte obtenue dans un bol et incorporez 7 œufs un à un.
3 Pochez la pâte en forme d'éclairs avec une douille unie n°12, déposez sur une plaque et dorez-les avec l'œuf restant battu. Laissez cuire 40 minutes dans un four à th. 6/7 – 200 °C.
4 Préparez le caramel. Mélangez le jus de citron le sucre, le glucose et le miel, faites cuire à 165 °C dans une casserole. Ajoutez la crème et la fleur de sel. **5** Montez la crème avec le beurre pommade (manié à la main) d'abord au fouet, puis avec le batteur. **6** À l'aide d'une poche à douille, remplissez les éclairs avec le caramel en perçant chaque coque sur le dessous.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN PINOT GRIS (BLANC, ALSACE)

Fetish envie

Chez Pierre Hermé, « Envie » désigne l'association du cassis, de la vanille et de la violette. Après en avoir longtemps cherché le goût unique d'une extrême délicatesse, cette création, apparue à son répertoire en 1992, se décline aujourd'hui en cinq variations pâtissières inspirées de Fetish Envie, dont le « Hermé Carré », trois minicubes à base de crème brûlée vanille à la violette et compote de cassis, enrobés de chocolat blanc à la vanille et posés sur un sablé breton.

• **« Carré Envie » en taille individuelle, 6,50 €, Pierre Hermé.**

On en **profite !**

Spécial fête des mères. Pour les chouchouter comme elles le méritent, un petit tour dans les rayons s'impose.

Rose bonbon(s)

Cet écrin rose rempli de cœurs fourrés conviendra parfaitement aux mamans raffinées et gourmandes.

• **Coffret cœurs chocolat fourrés, 23,50 € la boîte de 32 chocolats (190 g), Abanico.**

Notre Coup de Cœur

Cette crème entièrement naturelle est réalisée avec du sucre de canne, une infusion de pétales de rose, des œufs frais, du jus de citron et de l'agar-agar. Elle est cuite au chaudron pour lui donner une texture soyeuse et préserver les arômes de la fleur.

• **Pour la fête des mères, elle est proposée en coffret cadeau avec une cuillère au prix de 8,50 € (le pot de 250 g). Plus d'infos sur www.aixetterra.com**

Dites-le avec la boîte

Une belle idée de cadeau avec cette boîte de macarons réalisée par « Agathe the melon ». À l'intérieur, 12 saveurs délicieusement signées Arnaud Delmontel.

• **La boîte d'Agathe, 37,50 € (25 macarons), Arnaud Delmontel.**

Blancs de fête

Ces blancs exceptionnels issus des meilleurs cépages de France occuperont une place d'honneur au cours de repas festifs.

- **Chassagne-Montrachet 2007, 32 €, château Génot-Boulanger.**
- **Bandol blanc, 22 €, château de Pibarnon.**
- **Château Calissanne blanc, 6,90 €.**

Épicurien

Caractérisé par une couleur chatoyante, un rose franc aux reflets clairs, ce champagne cuvée Cléo conviendra parfaitement à un dessert acidulé aux fruits. Vendu avec son élégant étui rond.

- **Champagne rosé cuvée Cléo, 49 €, Champagne Esterlin.**

Gourmandise

Chez Dalloyau, pour la fête des mères, le macaron de rêve se fait marguerite pour le plus grand plaisir des gourmands. Un délice de fruits des bois et de macaron vanille à savourer immédiatement.

- **Macaron du bonheur, 54 € (6 personnes), Dalloyau.**

La classe !

Ce coffret duo à deux boîtes colorées fera des heureuses, d'autant qu'elles pourront choisir le thé à déguster.

- **Coffret duo 2 boîtes colorées 125 g de thé + cuillère à thé, 55 € (selon votre choix), Betjeman & Barton.**

Canard festif. Pour un déjeuner ou un dîner tapas, Montfort propose un plateau à base de canard décliné en minibrochettes, minisaucisses et bouchées. Au total, 24 pièces épicées au piment d'Espelette, aromatisées aux herbes de Provence ou à la catalane.

- **Le plateau de tapas 4 à 6 personnes (24 pièces, 380 g), à partir de 6,20 €, Montfort.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

TOP 5

SPÉCIAL GRANDES SURFACES

Les meilleures affaires de la quinzaine.

1 — NOUVEAUTÉ

Jean's cola à la stévia, est proposé à 0,60 € (la bouteille de 1,5 l), Marque Repère.

2 — MARITIME

Aiguillettes de saumon à poêler, 3,99 € (boîte de 160 g), Auchan.

3 — ÉNERGÉTIQUE

Véritable source de fibres, ces croustillants à la carotte sont faciles à cuisiner. Croustillants carotte, 2,49 € (420 g le paquet), Carrefour.

4 — FRAIS

Des petits légumes à croquer accompagnés de leur sauce spéciale crudités. Apéro tout prêt Claude Léger, 3,50 €, chez Intermarché.

5 — VITAMINÉ

Un délicieux mélange de fruits exotiques pour cette boisson vitaminée. Smoothie ananas/mangue/passion, 1,85 €, Système U.

Une matinée gourmande avec **Dorian Wicart**

Paris XIIe. C'est dans la fraîcheur du petit matin qu'avec Romain, mon fidèle photographe, nous avons pris rendez-vous avec **le chef tourangeau** qui, du haut de ses 29 ans, affiche un parcours déjà bien rempli !

Par Henri Yadan - Photographe : Romain Benoît

Dès son enfance, ses parents lui donnent le goût du bon produit de saison en lui faisant découvrir les différents marchés de sa ville. Il développe ainsi une vive curiosité pour la cuisine, qui se transforme rapidement en passion. Il part donc faire ses classes à l'école hôtelière de Paris d'où il ressort diplômé en 1999. Il décide alors de faire son apprentissage dans la prestigieuse Tour d'Argent. Il oriente ensuite sa carrière du côté des grands traiteurs tels Potel & Chabot ou Butard Enescot. En 2003, il rejoint le restaurant La Marée et commence à se faire remarquer dans les concours. Lauréat du Trophée national de cuisine et de pâtisserie en 2005, premier prix du plat de poisson au Trophée Jean Delvyne en 2008, il est finalement nommé chef de cuisine du restaurant Charlot, le roi des coquillages, en 2009. Repéré par la filiale parisienne de la luxueuse chaîne hôtelière Warwick, il est depuis août 2010 à la tête du Bar W et son Bar éphémère « 8e ciel » de l'hôtel Warwick.

Un chef exigeant sur la qualité des produits

Grand habitué des trophées culinaires, ce jeune prodige des fourneaux a tenu à nous faire partager une recette de son invention. C'est avec un grand sourire aux lèvres que le chef nous rejoint pour nous amener chez son primeur où il déambule avec aisance. Ce petit tour chez les commerçants est une vraie récréation pour cet amoureux des bons produits. Et il ne lésine pas sur la qualité ! Rien n'est trop beau pour la recette qu'il veut réaliser.

Il sélectionne ainsi une à une les châtaignes pour sa crème de potimarron en capuccino de saint-jacques et châtaigne, puis il inspecte minutieusement les poireaux et trouve son bonheur avec un potimarron au sommet d'une étagère ! À peine le temps de payer, nous voici déjà chez le poissonnier d'en face. Dorian est très précis, il veut ses saint-jacques fermes, encore dans leurs coquilles et surtout pas laiteuses ! C'est sans hésitation qu'il plonge dans les coquillages et choisit les plus gourmands enfouis sous la glace. Très à l'aise, il échange quelques plaisanteries avec le pois-

Son adresse

LE BAR DU W ET SON BAR ÉPHÉMÈRE '8ÈME CIEL'
Hôtel Warwick
5 rue de Berri
75008 Paris

Le chef ne lésine pas sur la qualité des produits et choisit ses légumes avec soin.

Pour les châtaignes, Dorian Wicart en coupe une pour en vérifier la qualité avant de les acheter.

Les ingrédients sont prêts à être cuisinés

ÉTAPE 1

L'opération épluchage du potimarron commence. Dorian s'applique consciencieusement. Il ne faut rien gâcher ! Pour arriver à bout du potimarron, Dorian n'hésite pas à mettre les deux mains.

ÉTAPE 2

Attentif à tout ! Dorian Wicart n'oublie pas de vérifier que les coquilles Saint-Jacques, qui frissonnent encore dans leur jus de cuisson, soient bien cuites.

ÉTAPE 3

Verser la crème sur les cubes de potimarron qui mijotent, geste on ne peut plus simple, devient tout un art lorsque Dorian s'y met.

sonnier tout en réglant ses courses. Mais la matinée commence à peine ! Nous partons derechef vers la cuisine de son restaurant, le W. Sitôt arrivé, il s'empresse d'enfiler son tablier et dépose tous les ingrédients de la recette sur une planche à découper pendant que Romain règle son appareil photo. Entre deux instructions aux membres de sa brigade, il ne perd pas un instant pour préparer les coquilles, émincer les poireaux et découper méthodiquement en petits cubes le potimarron qui ne lui tient pas tête longtemps. Il empoigne alors une belle casserole de cuivre et commence à y ajouter chaque élément un à un pendant que, de leur côté, les coquilles mijotent à feu doux. Goûtant à plusieurs reprises sa recette pour en ajuster la cuisson, son adjoint Vincent est appelé à la rescousse pour lui apporter une assiette creuse.

Le dressage commence alors sous nos yeux admiratifs, une opération délicate qui nécessite une concentration soutenue. Dorian n'en perd pas pour autant le sourire, et avant même qu'on ne s'en rende compte, l'assiette prend forme, fumante et prête à être dégustée. Le chef nous propose alors de l'emporter en salle pour la partager avec lui autour d'un verre de vin blanc et d'une belle tranche de pain de campagne. Une invitation irrésistible et une belle recette à tester dès cet automne… ■

La recette de
Dorian Wicart

Crème de potimarron

en capuccino de saint-jacques et châtaigne

- POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES
- CUISSON 40 MINUTES
- À DÉGUSTER AVEC UN SANCERRE BLANC

- **2,55 kg de saint-jacques Erquy ou 12 noix**
- **500 g de potimarron**
- **100 g de châtaignes fraîches ou cuites sous vide**
- **1 poireau • 1 oignon blanc**
- **2 l de fond blanc de volaille • 40 g de beurre**
- **30 cl de crème fouettée • 1 cl d'huile de noisette**
- **sel et poivre du moulin**

Crème de potimarron. Épluchez le potimarron, videz-le de ses graines et détaillez-le en petits morceaux. Épluchez l'oignon et le poireau, puis émincez-les et faites-les suer au beurre. Ajoutez ensuite les morceaux de potimarron, mouillez à hauteur avec le fond blanc de volaille et laissez cuire pendant 40 minutes. Une fois le potimarron cuit, mixez avec une partie du bouillon pour amener à une bonne consistance. Mélangez la crème fouettée avec l'huile et du sel.

Préparation et cuisson des coquilles Saint-Jacques. Ouvrez les coquilles, retirez-en les barbes et le corail pour ne garder que les noix. Rôtissez-les sur une seule face dans du beurre, salez et poivrez.

Dressage. Versez une fine couche de potimarron dans une assiette creuse. Déposez-y 3 coquilles par assiette et ajoutez au centre une belle cuillerée de crème fouettée avec de l'huile de noisette. Râpez une petite châtaigne en copeaux par-dessus et un peu de poireau pour décorer, et servez chaud.

4 bons plans... pour une bonne digestion

Reflux, ballonnements, maux de ventre..., un enfant n'est pas à l'abri de petits troubles digestifs. Quatre conseils pour les éviter ou y remédier. Par Kity Bachur

1 LIMITER LES RÉGURGITATIONS

Bébé régurgite après sa tétée ou son biberon ? Cela provient le plus souvent d'une immaturité du cardia, un petit clapet à la jonction de l'œsophage et de l'estomac qui empêche les liquides de refluer. Si bébé ne semble pas souffrir de ces reflux et grandit normalement, il n'y a pas lieu de s'inquiéter : on le fait manger au calme, en position semi-assise ou verticale, en veillant à ce que le débit de la tétine (s'il boit au biberon) ne soit pas trop rapide. On peut aussi, sur les conseils du pédiatre, épaissir son lait.

2 PRENDRE LE TEMPS DE MANGER

Les enfants avalent parfois tout rond, prenant à peine le temps de mâcher leurs aliments. Conséquences : une augmentation du volume d'air dans le tube digestif qui favorise les ballonnements. Pour y remédier, il faut leur apprendre à manger lentement en prenant bien le temps de mâcher chaque bouchée, et dans le calme, car parler en mangeant favorise l'ingestion d'air. On évite aussi de leur proposer des boissons gazeuses ou à la paille et on planque les chewing-gums qu'ils ont tendance à mâchouiller toute la journée.

Parfois les enfants sont pressés de manger pour aller jouer. Apprenez-leur à déguster leur repas.

3 LIMITER LES QUANTITÉS

Nos petits ogres ont parfois un solide appétit, surtout si le menu est à leur goût. S'il ne s'agit pas de les mettre à la diète, il faut néanmoins leur éviter les excès afin de ménager leur vésicule biliaire qui, lorsque l'on mange en quantité ou très gras, doit se contracter davantage pour libérer la bile nécessaire à la digestion. Ces contractions peuvent être sources de spasmes douloureux. Par ailleurs, plus un repas est copieux, plus la vidange gastrique se fait difficilement avec, à la clé, des sensations de lourdeurs et des nausées.

4 ÉVITER LES ALIMENTS QUI FERMENTENT

En fin de digestion, les aliments subissent une fermentation bactérienne au niveau du colon. Or, certains d'entre eux accentuent ce processus de fermentation, entraînant flatulences et maux de ventre. Sont le plus souvent en cause les crudités et les fruits en excès, les légumes cuits de la famille des crucifères (choux de Bruxelles, brocolis...), les navets, les poireaux, les poivrons, les légumineuses (haricots secs, pois chiches...), les pâtes, les viandes et fromages gras, les fritures... Par contre, on n'hésite pas à leur proposer des yaourts, dont les ferments lactiques renforcent la flore intestinale et optimisent la digestion.

On favorisera aussi les légumes et les fruits cuits, les céréales et aliments complets. À savoir que la constipation peut aussi avoir des causes psychologiques : anxiété, stress scolaire... ■

De gauche à droite : Stéphanie, Pierre Sang et Fanny.

Les finalistes de « Top Chef 2011 »

On se souvient de la fausse nonchalance de Pierre Sang, du regard émeraude de Fanny et de la maîtrise professionnelle de Stéphanie… Ils nous ont fait rire, nous ont étonnés, épatés et parfois émus, et les finalistes de l'émission culinaire de M6 sont nos invités d'exception dans ce dossier. **Par Dany Duran**

Un carton d'audience, (3,5 millions en 2010 pour 3,7 millions en 2011 avec une augmentation de 24,2 % à 28,6 % sur les fameuses ménagères de moins de 50 ans), des recettes à la pelle, des astuces, des challenges, et une saison 3 annoncée pour l'année prochaine… On peut dire que « Top Chef », ses candidats et ses jurys ont conquis les téléspectateurs de M6 ! À tel point que dès la grande finale et les cuisines fermées, un ouvrage* richement illustré est sorti, retraçant les moments forts et les recettes phares de la deuxième édition. On y retrouve bien entendu les plats des chefs, de Stéphanie, la grande gagnante, de Fanny et de Pierre Sang ses challengers, mais aussi d'une belle brochette d'autres candidats moins chanceux mais très doués eux aussi !

Dans les pages suivantes, laissez-vous séduire par une sélection de recettes, lancez-vous dans la confection du filet de truite et ses fruits de la passion de Stéphanie, épatez vos invités avec le boudin noir version anglaise de Fanny et plongez avec délice dans le dessert gourmand de Pierre Sang, une madeleine à l'émulsion de marrons et riz caramélisé. Bon appétit et vivement la saison prochaine de « Top Chef » !

*À déguster de toute urgence

« Top Chef, saison 2, les meilleures recettes, les techniques et astuces des chefs », 12,90 €, M6 Éditions.
Un livre qui révèle les meilleures recettes de l'émission, ainsi que les techniques et astuces des professionnels pour accompagner les premiers pas d'apprentis chefs des lecteurs ! Chacun des membres du jury, Ghislaine Arabian, Christian Constant, Jean-François Piège, Thierry Marx et Cyril Lignac, y dévoile des recettes qu'il a réalisées lors des épreuves coup de feu. Parmentier d'agneau aux olives noires et à la coriandre, suprême de volaille au safran, roulés de blettes au chèvre frais sont autant de recettes savoureuses qui permettront au lecteur d'égaler les performances des jeunes pousses de la cuisine française.

Filet de truite et ses fruits de la passion

- **POUR 4 PERSONNES**
- **PRÉPARATION 1 HEURE**
- **MARINÉE 30 MINUTES**

Vos ingrédients :

Pour le poisson mariné :

- **320 g de filet de truite saumonée**
- **2 fruits de la passion**
- **1 c. à soupe de baies roses**
- **1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne**
- **3 citrons verts**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

Pour le décor :

- **12 feuilles de céleri**
- **12 feuilles de choux de Bruxelles**
- **4 feuilles d'endive**
- **½ botte de ciboulette**
- **2 cébettes**
- **1 pomme granny-smith**
- **12 feuilles de roquette**
- **½ baguette à l'ancienne**

1 Le poisson mariné

Découpez le filet de truite en très fines tranches et répartissez-les sur les assiettes de service ou dans un plat. Réservez au réfrigérateur.
Coupez les fruits de la passion en deux, récupérez la pulpe avec une cuillère et filtrez-la à travers une petite passoire pour récupérer le jus.
Mixez finement les baies roses, la moutarde, le jus des citrons verts, celui des fruits de la passion et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
Assaisonnez le carpaccio au pinceau avec la marinade en badigeonnant délicatement. Laissez mariner le poisson pendant 30 minutes au réfrigérateur.

2 Le décor

Lavez les feuilles de céleri, de choux et d'endive. Coupez-les, ainsi que les cébettes et la pomme, en fines lamelles. Coupez deux tranches de pain par personne. Décorez le carpaccio en déposant harmonieusement par-dessus les feuilles de roquette, les brins de ciboulette et tous les ingrédients coupés en lamelles. Servez bien frais accompagné de pain.

L'astuce de Stéphanie :

Pour obtenir un carpaccio fin et régulier, tapotez le filet de poisson avec une casserole entre deux feuilles de film alimentaire avant de le tailler en tranches.

Recette extraite de « Top chef. Les meilleures recettes, les techniques et astuces des chefs. Saison 2 », M6 Éditions, 12,90 €.

L'astuce de Fanny :

Pour réaliser les copeaux de carotte, choisissez une carotte jaune, rouge ou pourpre. Vous en trouverez dans les magasins bio.

Recette extraite de « Top chef. Les meilleures recettes, les techniques et astuces des chefs. Saison 2 », M6 Éditions, 12,90 €.

Boudin noir version anglaise

• POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 10 MINUTES

Vos ingrédients :

Pour les roulés au boudin :

- 2 échalotes
- 2 poires
- 1 pincée de sucre en poudre
- 10 cl de cognac
- 2 boudins noirs
- 1 botte de basilic
- 1 botte de ciboulette
- sel et poivre

Pour les légumes assaisonnés :

- 1 carotte
- 3 minicarottes
- 1 courgette
- 1 citron jaune
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 citrons confits

1 Les roulés au boudin

Pelez les échalotes et coupez-les en petits dés avec la moitié des poires épluchées et épépinées. Faites cuire à feu doux avec le sucre, puis versez le cognac. Salez, poivrez, puis transvasez la préparation dans un saladier. Ajoutez la chair des boudins, les trois quarts du basilic et de la ciboulette, ainsi que la poire restante coupée en dés, au contenu du saladier. Réservez.

2 Les légumes assaisonnés

Épluchez la carotte et taillez-la en copeaux au couteau Économe. Pelez les minicarottes et plongez-les quelques secondes dans de l'eau bouillante. Égouttez et réservez.

Taillez la courgette en lamelles à la mandoline et ébouillantez-les comme les carottes, puis refroidissez-les rapidement. Roulez la farce au boudin dans des lamelles de courgette. Assaisonnez les copeaux de carotte et les minicarottes avec la ciboulette et le basilic restants. Ajoutez le jus du citron, les citrons confits hachés, le piment et l'huile d'olive.

Déposez un boudin dans chaque assiette et répartissez la garniture de légumes et d'herbes.

Recette extraite de « Top chef. Les meilleures recettes, les techniques et astuces des chefs. Saison 2 », M6 Éditions, 12,90 €.

Madeleine, émulsion aux marrons et riz caramélisé

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 1 HEURE · CUISSON 25 MINUTES · REPOS 20 MINUTES

Vos ingrédients :

Pour les madeleines :
- 100 g de beurre demi-sel
+ beurre pour le moule
- 100 g de farine
- 100 g d'amandes en poudre
- 100 g de sucre en poudre
- 8 g de baking powder
- le zeste rapé de 1 citron

Pour le caramel :
- 100 g de beurre demi-sel
- 2 feuilles de gélatine
- 300 g de sucre en poudre

Pour l'émulsion aux marrons :
- 2 feuilles de gélatine
- 15 cl de crème
- 200 g de purée de marrons
- 50 cl de lait · 4 mûres

Pour le riz caramélisé :
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de Rice Krispies
- 100 g de chocolat
- 5 feuilles de rose
- 5 g de pistaches

1 Les madeleines
Placez le beurre dans une casserole et portez à ébullition. Dès qu'il est légèrement coloré, retirez-le du feu et laissez-le refroidir. Assemblez tous les ingrédients de la recette dans un saladier et mélangez avec un fouet. Laissez reposer 20 minutes. Beurrez ensuite les moules, puis remplissez-les de pâte. Enfournez à th. 6/7 – 200 °C pendant 15 minutes. Sortez le moule du four, démoulez les madeleines et réservez-les.

2 Le caramel
Faites tremper les 2 feuilles de gélatine 5 minutes dans un bol d'eau froide. Dans une casserole, assemblez le beurre, le sucre et un peu d'eau. Portez à ébullition et réalisez un caramel blond. Hors du feu, ajoutez les feuilles de gélatine essorées, versez la préparation dans 4 petits pots et laissez refroidir.

3 L'émulsion aux marrons
Faites tremper les 2 feuilles de gélatine pendant 5 minutes dans un bol d'eau froide. Portez la crème à ébullition. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée, la purée de marrons et le lait. Mélangez bien, filtrez, puis remplissez le siphon aux deux tiers.
Fermez, enclenchez une cartouche de gaz et réservez au frais. Répartissez ensuite cette préparation dans 4 autres petits pots.

4 Le riz caramélisé
Faites caraméliser le sucre « à blond » dans une casserole, ajoutez les Rice Krispies et mélangez avec une spatule en bois. Placez le riz caramélisé dans un moule et laissez-le durcir.
Pendant ce temps, faites fondre le chocolat au bain-marie. Cassez le bloc de Rice Krispies en au moins 4 fragments et nappez-les de chocolat fondu. Ajoutez au dernier moment les pistaches concassées et les feuilles de rose hachées. Laissez le chocolat prendre. Sur des assiettes ou dans des coupes, déposez les pots de caramel ainsi qu'une madeleine. Déposez également un petit pot d'émulsion aux marrons surmonté d'une mûre. Placez à côté un fragment de riz caramélisé au chocolat. Accompagnez d'un expresso et servez aussitôt.

L'astuce de Pierre Sang :

Pour vérifier la bonne couleur du caramel en cours de cuisson, trempez un peu de papier de cuisson dans le caramel en ébullition. Vous pourrez ainsi vérifier précisément sa couleur et obtenir un caramel pâle, blond ou, au contraire, très foncé.

Cuisine colorée

Les beaux jours sont arrivés, toujours à la recherche **de nouveautés,** voici une sélection d'ouvrages pour satisfaire toutes les papilles avides de fraîcheur.

Par Michèle Vaillant

Cuisine et tempo

Mi-bretonne, mi-brésilienne, l'auteure propose plus de 75 recettes simples et cosmopolites. Piments au fromage, Breizh' bread, tartare « a mano » à la brésilienne, fudge à la fraise… Pour voyager dans sa cuisine, chacune des recettes a une histoire et une musique appropriée.

• **« La Cuisine funky d'Agathe » d'Agathe Suarez, éd. Le Courrier du Livre, 14,90 €.**

Plaisir aérien

Munie d'un siphon, découvrez le plaisir d'une cuisine légère et originale. Des recettes vite faites, bien faites : chantilly de saumon fumé, mousse de concombre à la grecque, crème au chocolat et mousse à la menthe, riz au lait en espuma de melon…

• **« Espumas, chantilly & Cie » de Frédéric Berqué, photos de Jean Bono et Julie Mechali, stylisme d'Emmanuel Renault et Isabelle Guerre, coll. « Toquades », éd. First, 6,90 €.**

Tendance bio

Des idées de menu, des recettes toutes plus alléchantes les unes que les autres pour satisfaire toute la famille à l'arrivée des beaux jours. Brochette de lotte au thym, tomates et câpres…

• **« Recettes d'été pour ma famille », coll. « À chacun sa cuisine », éd. Gründ, 9,95 €.**

Menus sans fin !

Dans ce livre-carnet de 66 recettes, une spirale permet de composer un menu et d'avoir sous les yeux les trois plats sélectionnés, offrant ainsi plus de 10 000 variantes. Des recettes simples : crostinis de tomates cerise, soupe froide au yaourt…

• **« Cuisine fraîcheur », coll. « Composez 10 000 menus », éd. Hachette Pratique, 8,90 €.**

Anciens numéros

Complétez vite votre collection

Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Vie pratique Gourmand

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...

- N°201 — Tout en cocotte !
- N°202 — Les meilleures recettes de nos terroirs
- N°203 — Des menus d'exception pour vos réveillons
- N°204 — Bûches & compagnie
- N°205 — Par ici les bonnes soupes !
- N°206 — Des crêpes
- N°207 — Le fromage passe à table !
- N°208 — La pomme de terre star de la table !
- N°209 — Tartes, quiches... Le bon goût de la tradition !
- N°210 — Les rôtis à dorer !
- N°211 — Le poisson, le goût de la santé
- N°212 — Sa majesté chocolat
- N°213 — Vapeurs & papillotes

BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60732 Sainte Geneviève cedex

Je commande les anciens numéros **au prix de 3,90 €** par exemplaire commandé, **frais de port inclus*** :

❑ 201 x .... ❑ 202 x .... ❑ 203 x .... ❑ 204 x .... ❑ 205 x ....
❑ 206 x .... ❑ 207 x .... ❑ 208 x .... ❑ 209 x .... ❑ 210 x ....
❑ 211 x .... ❑ 212 x .... ❑ 213 x ....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de .... € **par :**

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_|_|_| Cryptogramme |_|_|_|
(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

ANVP215

Mes coordonnées

Nom : ....

Prénom : ....

Adresse : ....

....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : ....

Téléphone : ....

e-mail : ....

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.
* Valable en France métropolitaine uniquement

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du goupe Publications grand public et de ses partenaires

*(source DSH : OJD 2009/2010 : ventes au numéro cumulées sur une année)

Gambas + poivron + lait de coco **et voilà !**

Trois produits simples, quelques basiques du placard ou du frigo, un conseil de pro, un soupçon de créativité… Et voici une recette originale et épatante de **Babette de Rozières.**

Par Magali Kunstmann-Pelchat

1,2,3 Liste des courses

800 g de queues de grosses gamba.

+

1 poivron rouge et 1 poivron vert

+

20 cl de lait de coco non sucré

Déjà dans votre garde-manger :

- **2 oignons blancs** • **2 échalotes**
- **2 gousses d'ail** • **2 brins de persil plat**
- **2 brins de thym** • **jus de 2 citrons verts**
- **1 pincée d'épices à paella**
- **2 c. à s. de fumet de poisson en poudre**
- **huile d'olive** • **poivre**

Queues de gambas à la noix de coco

• **POUR 4 PERSONNES** • **PRÉPARATION 20 MINUTES**
• **CUISSON 10 MINUTES**

1 Décortiquez les queues de gambas en laissant le bout de la queue. Incisez-les sur le flanc pour les nettoyer.
2 Coupez les poivrons en fines lamelles. Épluchez les oignons, échalotes et gousses d'ail.
3 Mixez le persil, l'ail, les oignons et les échalotes. Dans une sauteuse, faites chauffer de l'huile puis jetez-y la préparation mixée. Remuez.
4 Ajoutez les lamelles de poivron et faites suer ce mélange sans coloration. Incorporez les queues de gambas. Ajoutez la pincée d'épices à paella, le thym, du poivre et le fumet de poisson.
5 Mouillez avec très peu d'eau et laissez cuire sur feu doux 3 minutes. Ajoutez le lait de coco et le jus de citron vert. Mélangez et laissez mijoter sur feu doux 4 minutes. Servez chaud.

Une recette aux accents créoles dans laquelle on ne met pas de sel, car l'épice à paëlla en contient déjà.

SON ACTU

Pétillante et dynamique, **Babette de Rozières** vit de sa passion pour la cuisine créole, celle que lui a transmise sa grand-mère et qu'elle défend dans ses restaurants (dont la prestigieuse Table de Babette), dans ses livres ou à la télévision. Chroniqueuse dans « C'à vous » sur France 5 depuis 2009, animatrice de sa propre émission « Les p'tits plats de Babette » sur France Ô depuis 2010, c'est avec tout autant d'entrain qu'elle ouvrira le 28 mai prochain sa nouvelle table d'hôtes, la Case de Babette.

• **La Case de Babette, 2 rue Saint-Vincent à Maule (78). Uniquement sur réservation : 01 30 90 38 97.**

VIE PRATIQUE
Gourmand

68 rue Marjolin
92309 Levallois-Perret Cedex
Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
Com-Presse
6 rue Tarnac 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Catherine Moreau
Rédactrice en chef : Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe : Magalie Collin
Directeur artistique : Jérémy Hiro
Chef de studio : Alain Adone
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaires de rédaction : Samuel de Cardaihac, Laurent Dibos, Élisabeth Patry, Julien Sauvage, Isabelle Tondu, Olivier Vignanoour
Service photo : Malgorzata Dobrska, Carole Hiro

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur délégué commercial et marketing : Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Responsable promotion : Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45
Directrice commerciale adjointe : Martine El Koubi (Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité : Thierry Flamand (Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)
Responsables de clientèle : Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr)
Anne-Charlotte Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution : Sandrine Lenoir (Tél. 01 73 05 65 07, slenoir@prisma-presse.com)
FABRICATION : Bruno Matillat

DIRECTION
Président : Robert Sandmann
DGA des publications : Nicolas Sauzay
DGA finance : Marie Guiton
DRH et directeur juridique : Richard Karacian
Directrice d'édition : Stéphanie Hauville

Conseiller : Cyril Lignac

Impression : Didier Mary 77440 Mary-sur-Marne
Photogravure : Com-Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

VIE PRATIQUE GOURMAND
est édité par
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
68 rue Marjolin
92309 Levallois-Perret Cedex
Actionnaire principal : Axel Springer France
CPPAP : 1109 K 85643
ISSN : 1964-9924. Dépôt légal : mai 2010

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
Robert Sandmann

OJD PRESSE PAYANTE 2009
Audience mesurée par AUDIPRESSE

ABONNEMENTS
03 44 62 52 27

PROCHAIN NUMÉRO
DÈS LE 1ER JUIN

FROMAGES FRAIS ET LÉGUMES D'ÉTÉ,
les complices de l'assiette !

CARNET D'ADRESSES

- **Albert Menès :** 01 47 15 53 00
- **Barbecook :** www.barbecook.com
- **Bougies La Française :** 02 51 42 15 34
- **Campingaz :** 04 78 86 88 94
- **Fauchon :** www.faucon.com 01 70 39 38 00
- **Favex :** www.favex.fr
- **François Pralus :** 04 77 68 99 36
- **Géant Vert :** www.geantvert.fr
- **Le Torchon à carreaux :** 01 39 76 83 84 www.torchonacarreaux.fr
- **Saclà :** www.sacla.fr
- **Siméo :** 09 69 32 03 28
- **Tefal :** www.tefal.fr
- **Weber :** www.barbecueweber.fr

- **Remerciements :** M6 Éditions, le CNIEL

CRÉDITS PHOTOS Couverture : Pierre-Olivier, Bagros / Sucré Salé, Qualité des Landes / PL Viel / V.Drouet, CMC ; P 3 : Studio / Le Fotographe / Sucré Salé ; P 4-5 : AP Photo / Mark Barker / SIPA ; P 6 : Jean-Claude Lajous, Florent Deux / Fotolia ; P 12 : DR, Christian Jung / Fotolia ; P 13 : Thinkstock, Jean-Claude Lajous, Stefano Neri / Monkey Business / Fotolia ; P15 : al62 / Fotolia ; P 16 : Marielle-Gault / Francis Kompalitch / Prismapix ; P 17 : Thinkstock, Marco Mayer / Fotolia ; P 18 : Marielle-Gault / Prismapix, Creatas / Thinkstock ; P 19 : Leonid Nyshko / Fotolia, Mourgues / Prismapix ; P 20 : maram / Fotolia ; P 21 : Inside Out / Camerapress / Orédia ; P 22 : sarsmis / Fotolia ; P 25, 38 : Studio / Sucré Salé ; P 26 : Jupiterimages / Thinkstock ; P 27 : Marielle-Gault / Prismapix ; P 28, 32, 42 : Marielle / Sucré Salé ; P 29 : Vaillant / Lawton / Sucré Salé ; P 30 : Amiel / Radvaner / Sucré Salé ; P 31 : Bagros / Sucré Salé ; P 33 : Nicoloso / Sucré Salé ; P 34 : Sudres / Sucré Salé ; P 35 : Food&Drink / Sucré Salé, Fraise Label Rouge ; P 36, 37 : Marielle-Gault / Prismapix ; P 39 : Viel / Sucré Salé ; P 40 : Paquin / Vaillant / Sucré Salé ; P 41, 44 : Riou / Sucré Salé ; P 43 : Le Fotographe / Sucré Salé ; P 45 : Caste / Sucré Salé, DR ; P 46 : Claude Herledan / CNIEL, Thinkstock ; P 47 : Thinkstock ; P 48 : jerome berquez / Fotolia ; P 50 : Nimbus / Fotolia ; P 51 : Digital Vision / Thinkstock ; P 52 : Dusan Zidar / Fotolia, Thinkstock ; P 53 : Wong Sze Fei / Fotolia ; P 54 : DR ; P 55 : Guy Renaux pour Géant vert ™ ; P 58 : jergA / Fotolia ; P 57 : Weber ; P 59 : Chapeau de paille ; P 60 : matka_wariatka / Fotolia ; P 62 : Liv Friis-larsen / Marc Rigaud / FOOD-micro / Fotolia, Jean-Claude Lajous, Sébastien Pelegrin, DR ; P 65 : Qualité des Landes / PL Viel / V.Drouet, Irina Fischer / Fotolia ; P 66 : Maggi, Thinkstock ; 67 : Ker Cadélac ; P 68 : CMC, Jupiter DR ; P 69 : Suzi Wan, Mahir Ates / Fotolia ; P 70 : ExQuisine / Fotolia, Guy Renaux / Géant vert ™ ; P 71 : Tomboy / Fotolia, CMC ; P 72 : La Viande chevaline ; P 73 : Lindt ; P 74 : Aurélie Hatchiguian / Fourme d'Ambert ; P 75 : St Hubert ; P 76 : Tomboy / Fotolia, D. Mettoudi / Cedus ; P 77 : Emmanuel Auger / Bonduelle, robynmac / Fotolia ; P 78 : Saumon Ecossais Label Rouge, Frog974 / Fotolia ; P 82-85 : Romain Benoit ; P 86 : Veer ; P 87-93 : Pierre-Olivier / M6 et M6 Éditions, 2011 ; P 96 : Jupiterimages / Thinkstock, Beboy / Monika Olszewska / Fotolia, DR ; P 98 : Jean-Marc Sureau / TF1, D. Viet / CRT, Unclesam / Mikko Pitkanen / Pangfolio.com / Dusan Zidar / Fotolia. Photos de Cyril Lignac : Greg Soussan

« Je ne rate jamais… un repas »

Cuisine saine, produits de qualité, moments conviviaux… Voilà comment Évelyne Dhéliat conçoit un menu réussi. Confidences.

Par Julien Trubert

Évelyne Dhéliat

Chef du service météo de TF1 et LCI, présentatrice des bulletins du lundi au jeudi, Évelyne Dhéliat parle avec bonheur de sa gourmandise. « Je ne rate jamais un repas ! », dit cette amoureuse des bons produits qui réalise une cuisine saine. Des amis, de la musique douce, un plat goûteux… Voilà comment résumer les plaisirs gourmands de la jolie météorologiste.

1 **LES PLATS DE MON ENFANCE** Ma mère cuisinait des crèmes à la vanille et coupait les bâtons de celle-ci pour les ajouter à la préparation. Ces morceaux devenaient alors des fèves. Un régal !

2 **MON RESTAURANT PRÉFÉRÉ** J'aime beaucoup les établissements de Province qui n'ont qu'un seul macaron au guide Michelin. On y trouve un rapport qualité prix excellent et j'ai souvent eu de très belles surprises.

3 **MES SPÉCIALITÉS** L'osso-buco et le ragoût de lotte à la tomate. Mais je ne suis pas très fan des sauces. Je crois que la cuisson importe davantage.

4 **MA RÉGION GOURMANDE** Le Sud-Ouest ! Avec ses vins, ses viandes comme le canard, et le goût de ses fruits et légumes…

5 **MON MARCHÉ** J'ai plusieurs étals préférés. Mon fromager auvergnat et les produits de sa région. Un poissonnier qui vient de Trouville et un maraîcher qui vend ses propres légumes.

6 **MON PETIT DÉJEUNER** Je bois du thé vert avec un peu de miel. Des tartines de pain aux céréales légèrement beurrées, des fruits, un yaourt nature avec de la confiture de fraises.

7 **MON VIN** Étant d'origine bordelaise mon cœur va vers ses vins. J'ai été intronisée à Saint-Émilion et garde un merveilleux souvenir de ce moment. Je préfère le vin rouge au vin blanc, mais j'apprécie aussi le champagne !

8 **MA FAÇON DE CUISINER** Discuter, préparer les choses ensemble… je cuisine rarement seule. J'aime le travail à quatre mains pendant lequel on échange. Il n'y a pas de musique en fond sonore, par exemple.

9 **MON USTENSILE** Mon gril en fonte, que j'utilise pour les poissons que je n'écaille pas et sur lesquels je n'ajoute rien, même pas d'huile d'olive. Je possède deux grils, un pour les poissons donc et un autre pour les viandes.

10 **MES LECTURES** Je lis beaucoup de presse le soir. Je n'ai pas le temps en journée, donc j'en profite pour savoir ce qui se passe et pour lire, bien sûr, tout ce qui concerne la planète et la météorologie.